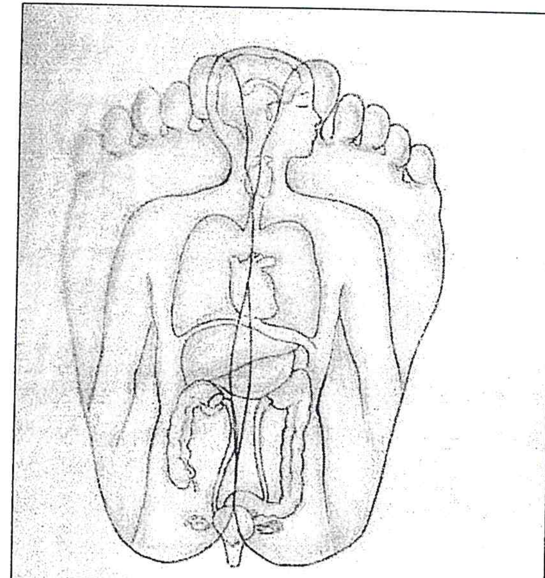
CURSO DE REFLEXOLOGÍA

REFLEXOLOGÍA



INTRODUCCIÓN

El tratamiento de enfermedades mediante las manipulaciones de Quiromasaje pertenece a unos métodos muy antiguos empleados para ayudar a la recuperación de la salud con métodos naturales.

Remontándonos a la antigüedad, se fue comprobando que los efectos de las manipulaciones del Quiromasaje no estaban limitados a las regiones corporales tratadas directamente, sino que también descubrieron que había una influencia a nivel reflejo, relacionada indirectamente sobre áreas o zonas corporales, y órganos muy distantes. En esta observación se basaron para el inicio de una técnica manual, que fue denominada **Reflexología Podal**.

Una masajista americana llamada **Eunice Ingham,** tuvo la original idea, de considerar los pies como un dibujo disminuido del cuerpo en su totalidad, y presentó un nuevo sistema de diagnóstico y terapia ***la Reflexología Podal.***

Después de una expectativa inicial con reticencia, (la cual se da con plena seguridad en cualquier forma nueva de tratamiento) la Reflexología Podal se está empleando, de una forma cada vez más habitual, en las llamadas Terapias Naturales.

Cada vez hay más personas interesadas en su aprendizaje, y de cualquier estatus de la sociedad, pero lo que más impacta, es el interés que despierta en muchachas y muchachos cada vez más jóvenes y que va en aumento de año en año.

Los buenos resultados obtenidos con esta terapia en la recuperación de la salud, y **prácticamente sin efectos secundarios**; hace que cada vez sean más los profesionales de las Terapias Naturales como: Naturópatas, Quiromasajistas, Osteópatas, etc., que adoptan la Reflexología Podal como parte habitual en su concepto de terapia.

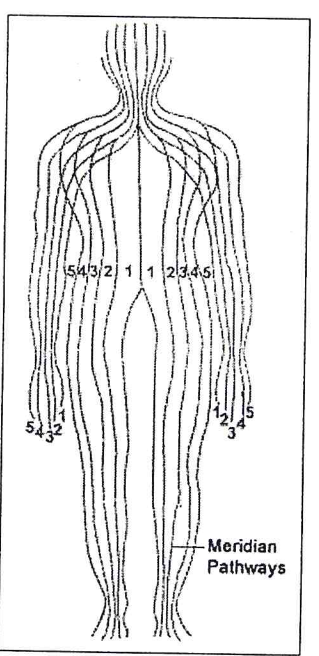
La Reflexología Podal no debe considerarse como una panacea. Pero sí en que puede influir positivamente en los desórdenes de los órganos y funciones corporales, y sobre

todo en la ayuda a la prevención de las enfermedades, sin embargo no siempre es suficiente para lograr la curación.

En caso de enfermedades graves, sería una actuación irresponsable el descuidar otros tratamientos necesarios. En estos casos sin embargo, puede servir como complemento para el resto de métodos de terapia, porque ayuda a estimular las defensas del organismo.

Esta técnica de aplicación (sobre la cual se instruye al alumno en este curso) es adecuada para crear una estimulación sobre las zonas reflejo de los pies que refuercen las funciones corporales, para conseguir una mayor resistencia ante las enfermedades.

No deben temerse efectos secundarios, siempre que la terapia sea realizada por una persona formada adecuadamente en la técnica de aplicación.



Zonas de Fitzgerald

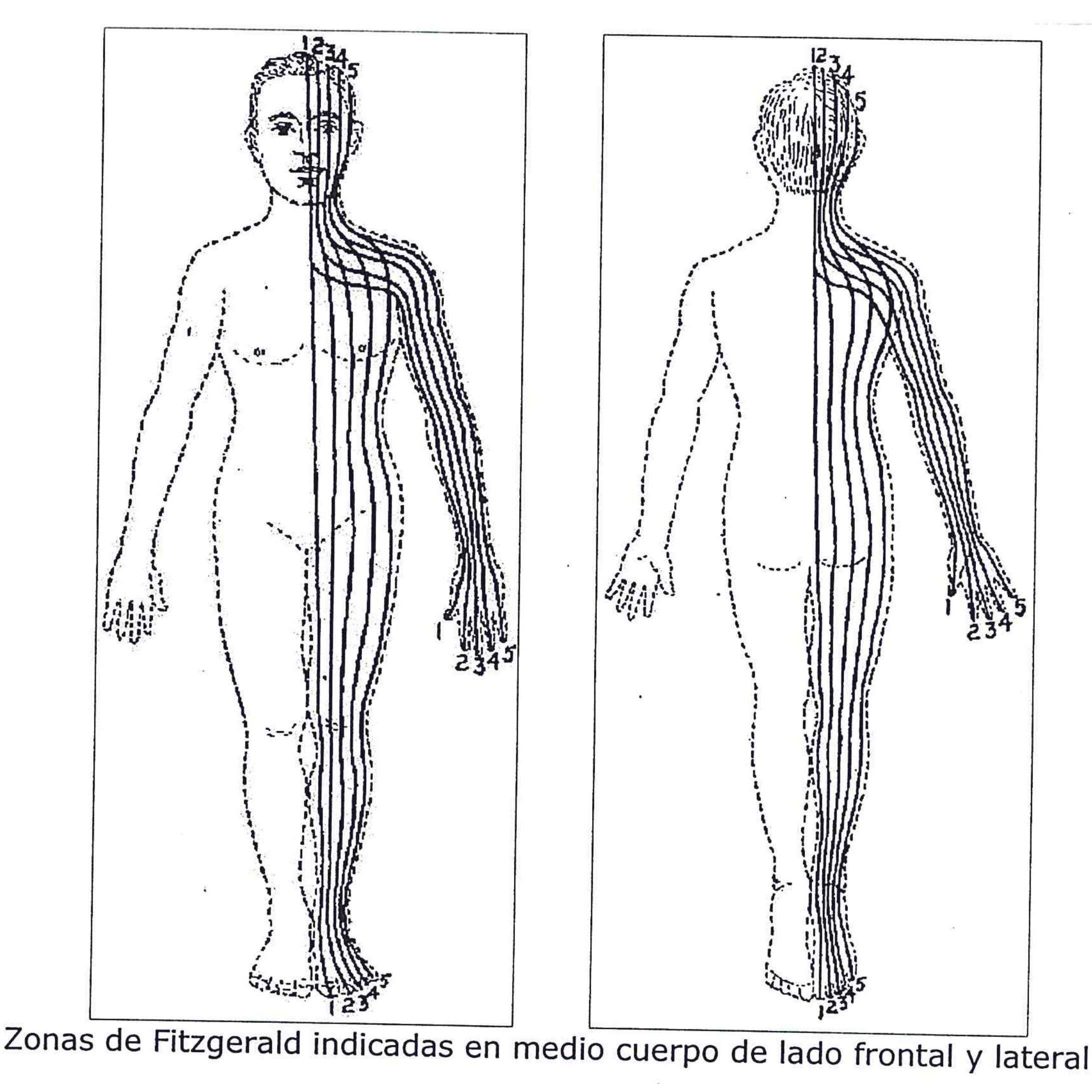
La técnica de la Reflexología Podal se utilizaba en China de un modo completamente popular a modo de diagnosis para evitar enfermedades, y para tratamientos de otras ya manifestadas con resultados muy favorables.

Aunque las manipulaciones se efectúan en los pies no ha de confundirse con un "masaje de pies", ya que sus estímulos crean una **repercusión en todo el organismo**, ayudando a mejorar su funciones.

Todos los órganos tienen su zona refleja correspondiente en los pies, pudiéndose localizar ya sea en la zona plantar, dorsal o lateral, según del órgano que se trata.

Sobre el año 1.913 el **Dr. William Fitzgerald,** observó que mediante presiones en diferentes zonas del cuerpo, podía realizar operaciones de nariz y de garganta, reemplazando el uso de anestésicos de aquella época.

El desarrolló la teoría de que el cuerpo está recorrido longitudinalmente por diez líneas energéticas, cuyo recorrido va desde la punta de los dedos del pie hasta la cabeza, a su vez estas líneas son divididas en tres tramos transversales, permitiéndonos establecer la posición del cuerpo y órganos en los pies.

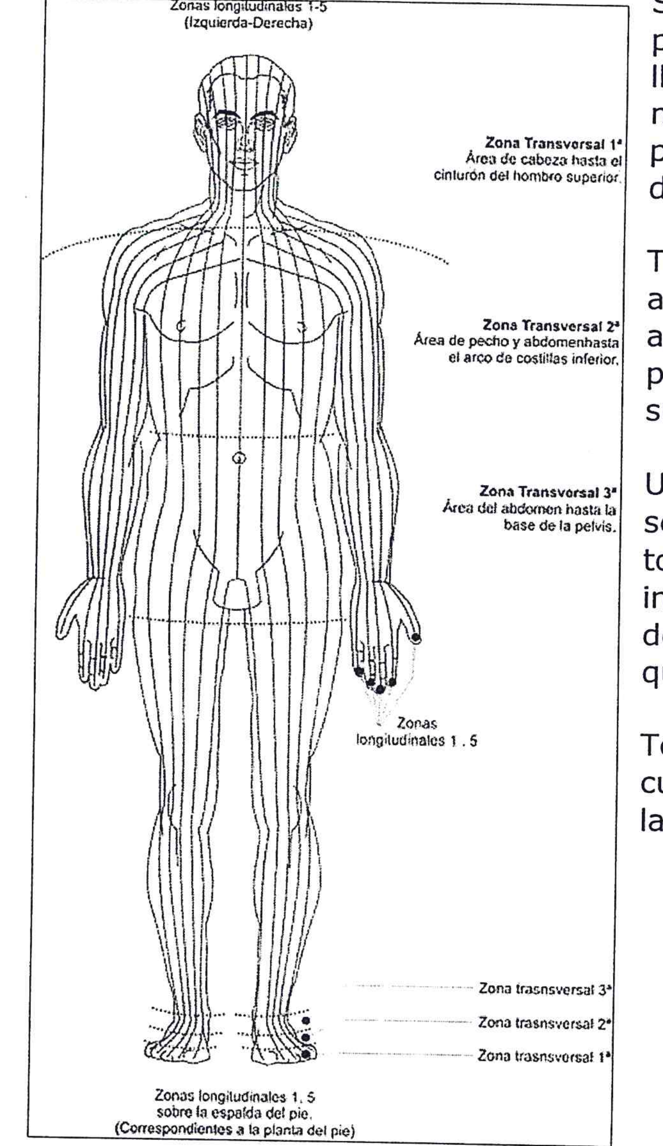


Zonas de Fitzgerald indicadas en medio cuerpo de lado frontal y lateral

PRINCIPIOS BÁSICOS

Las conexiones de los nervios, entre los órganos internos y zonas de la piel se está demostrando cada vez con más seguridad que esa relación es real, esto es un hecho que vamos verificamos cada día los que trabajamos con esta técnica.

A causa de ello, esta terapia pertenece en la actualidad a uno de los métodos más usados para ayudar a la recuperación de la salud, (y sin contraindicaciones) por la amplitud de profesionales de las Terapias Naturales, así como personas que la usan en forma de **autotratamiento**, normalmente estas actuaciones individuales no suelen estar equivocadas.



Sin embargo, con la Reflexología Podal, (y prácticamente el resto de las Terapias llamadas Naturales o Alternativas) la medicina alopática todavía es reticente y pasan desapercibidas, a pesar de su demostrada eficacia.

También pertenece a uno de los métodos de ayuda para la curación, que hasta ahora son aplicados en su mayor parte por profesionales de las Escuelas Naturistas y sus practicantes.

Un importante avance para la reflexología sería que la Medicina oficial, para el bien de todos los seres humanos, realice una investigación de principios, de la efectividad de la Reflexología Podal, lo que ayudará a que finalmente sea reconocida oficialmente.

Todo esto en interés de los pacientes (los cuales financian la totalidad del sistema de la sanidad mediante sus aportaciones).

SIGNIFICADO

El tratamiento mediante la Reflexología Podal, no es un descubrimiento de nuestro siglo. Hace mucho tiempo, la medicina alopática observo que la mayoría de las funciones corporales son guiadas por reflejos, los cuales en parte son innatos, en parte deben aprenderse durante la infancia.

Sólo esta directriz automática, (sin intervención de la voluntad) de muchas funciones vitales, libra a nuestra mente de la obligación continua de pensar y llevar a cabo por voluntad cada reacción y cada movimiento; está liberada entonces para otros (muchos más importantes) cometidos mentales.

Las leves tensiones musculares, las cuales son necesarias para el mantenimiento vertical del cuerpo en el espacio y el equilibrio, los pelos de punta en caso de frío, susto con "piel de gallina".

También antiguamente la medicina alopática descubrió, que a causa de la organización originariamente en segmentos del ser humano, existen **conexiones entre órganos internos y zonas de la piel**. Estas son la causa de que dolores de los órganos se transmitan a nivel reflejo al sistema nervioso, y a las correspondientes zonas de la piel. (Es típico, el dolor del corazón, en el brazo izquierdo o el dolor de la vejiga reflejado al hombro derecho).

La Reflexología Podal en general aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para **influir a nivel reflejo**, sobre enfermedades desde el exterior.

EVOLUCIÓN

De manera complicada llegó la técnica china de la Reflexología Podal a la India, y más tarde a Europa y América, donde hoy en la actualidad ya no pueden ser reconstruidas. Es seguro de todas formas que los indios practicaron, poco después de los chinos una especie de presión. Pero después fue olvidada otra vez.

En Europa surgieron (por primera vez en el siglo XVI) informes serios sobre el tratamiento de órganos internos mediante masaje y otros métodos de masaje reflejos.

Un informe sobre el escultor florentino **Benvenuto Cellini** (1500-1571), indica que trató estados de dolor agudo mediante presión sobre los dedos de los pies.

También en América en aquel tiempo se conocía esta técnica, los indios aborígenes utilizaron habitualmente esta forma de tratamiento contra diversas enfermedades, siendo guardado su conocimiento celosamente por los "curanderos o chamanes" de los pueblos indios y transmitido oralmente.

La Reflexología Podal con base científica comenzó en el siglo XIX. En ello participaron principalmente los siguientes investigadores:

- **F. y W. Huneke,** en (1841), fueron los descubridores de un fenómeno, el cual se convirtió en la base de la terapia del campo de interferencias; los dos investigadores demostraron que mediante inyección de un anestésico local con efecto sobre el sistema nervioso en un campo de interferencias (por ejemplo cicatrices, focos de enfermedad en raíces dentales o amígdalas), se pueden hacer desaparecer dolores en otras regiones corporales mediante efectos reflejos a distancia, con una duración aproximada de al menos 20 horas.

- **Iwan P. Paulow,** premio Nobel del año 1904, junto a su asistente y posterior sucesor **Alexei D. Speranski,** explicó los reflejos y demostró que el sistema nervioso tiene en el desarrollo de enfermedades un gran o posiblemente destacado significado; con sus famosos experimentos, desarrolló las bases científicas de la Reflexología Podal.

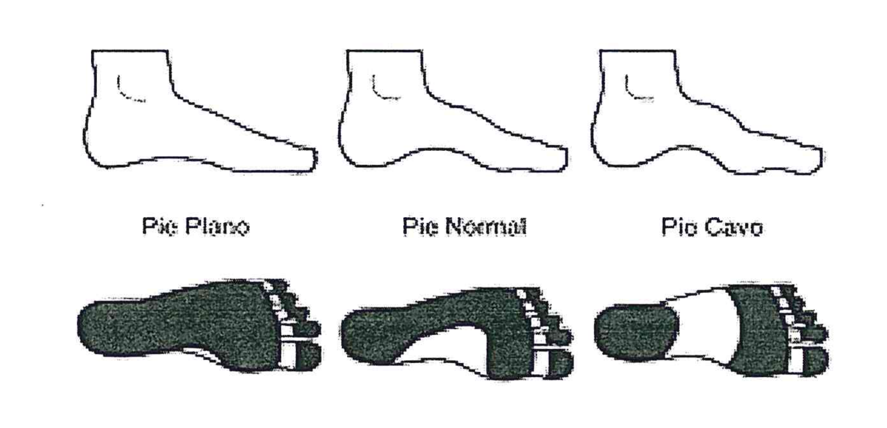
- **William Fitzgerald,** el cual a principios del siglo XX comenzó con el desarrollo de su "terapia de zonas" desarrolló la separación del cuerpo en 10 zonas verticales. A través de ello fue el precursor de la actual Reflexología Podal. Probablemente Fitzgerald también se sirvió para ello de las muchas experiencias dejadas por los indios de los pueblos de su patria americana.

- **Eunice Ingham,** la masajista americana que trasladó las zonas corporales de Fitzgerald a los pies y desarrolló técnicas de tacto especiales para el tratamiento de sus zonas reflejas.

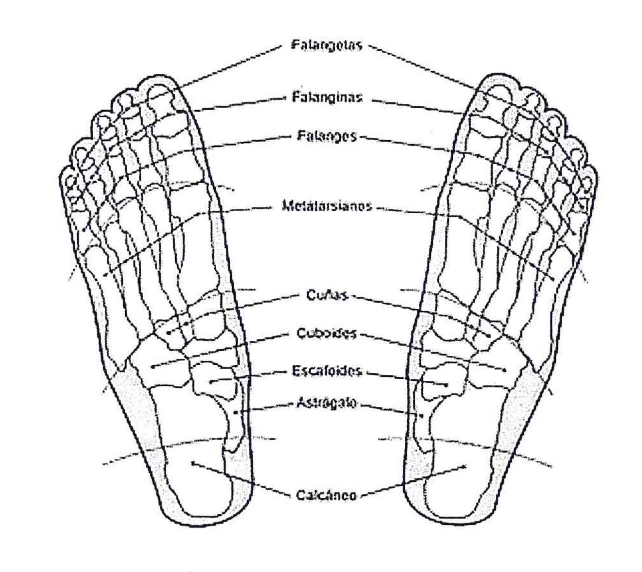
Con ello el código de enseñanza y terapia de la Reflexología Podal, obtuvo una importancia cada vez mayor.

En pasadas décadas, el tratamiento de las zonas de reflejo se acreditó en infinidad de ocasiones y pudo ser desarrollado como un método de curación de las Terapias Naturales fundado y adaptado individualmente a cada paciente.

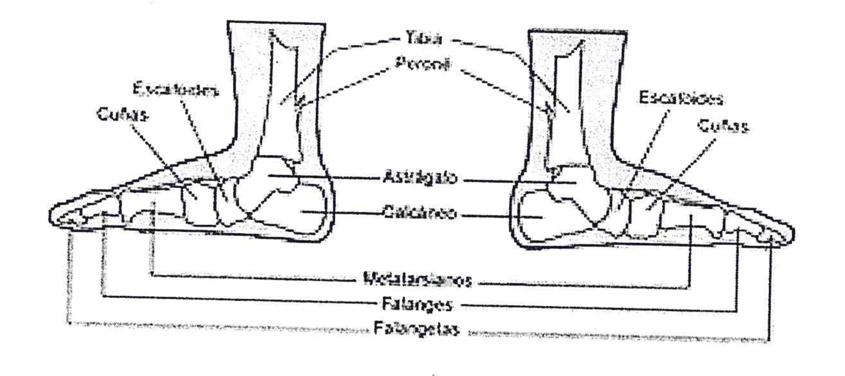
Importancia de la forma de los pies



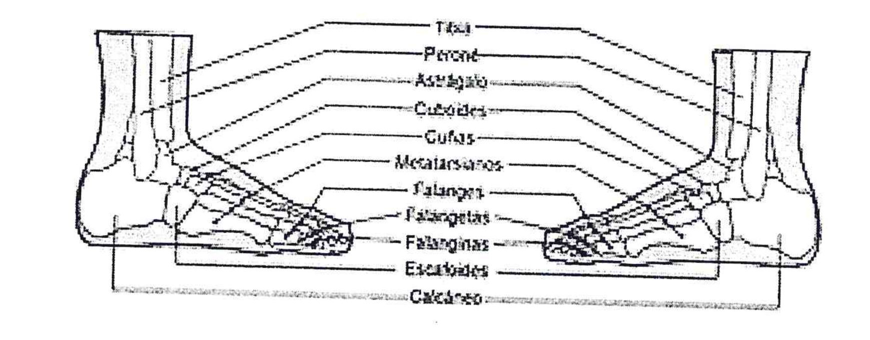
Anatomía: Sistema óseo (visión plantar)



Anatomía: Sistema óseo (visión interna)



Anatomía: Sistema óseo (visión externa)



Anatomía: Sistema óseo (visión anterior)

Las 4 zonas transversales del cuerpo.

No obstante, las 10 zonas longitudinales no son suficientes para colocar órganos y partes del cuerpo correctamente en el pie, sino que solamente permiten una primera ordenación vertical.

Solamente mediante las 4 zonas transversales, en las cuales el cuerpo está separado horizontalmente, es posible una colocación de las zonas singulares, la cual es imprescindible para el trabajo práctico de las zonas de reflejo en el pie.

Estas zonas transversales se orientan en la articulación de los hombros, en el arco inferior branquial y en la base de la pelvis. Esto entonces tiene como resultante las siguientes 4 áreas del cuerpo:

- **Área 1:** Comprende la cabeza, cuello y nuca hasta la línea transversal en la articulación de los hombros.

- **Área 2:** Llega desde la articulación de los hombros hasta el margen inferior bronquial (puede tratarse fácilmente debajo de la piel); incluye pues los órganos superiores hasta el codo.

- **Área 3:** Comprende el abdomen inferior y área de la pelvis hasta su base, la cual delimita el tronco en su parte inferior, incluyendo los ante brazos y las articulaciones de la cadera.

- **Área 4:** Finalmente, la última área, que comienza en la base de la pelvis, consiste en las piernas.

Este retículo transversal puede ser trasladado a los pies y posibilita, junto al longitudinal de las 10 zonas corporales, la creación de un "mapa" preciso del organismo. Las 3 áreas transversales en la articulación de los hombros (en el arco bronquial inferior y en la base de la pelvis, en el pie), pasan por donde éste puede, de forma anatómicamente imprecisa, separar dedos, área media y raíz.

1. La línea transversal del pie: Corresponde a la línea transversal de la articulación de los hombros y pasa a través de las bases de los dedos del pie. Entonces corresponden al área 1 con los órganos de la cabeza, el cuello y de la nuca. Por esto, la zona de reflejo podal del área de nariz y faringe, el cual ya hemos mencionado como ejemplo en las zonas longitudinales, se encuentra en los pulgares del pie.

2. Línea transversal del pie: Esta línea horizontal corresponde a la línea transversal del arco bronquial inferior. En el pie pasa a través del área ósea del pie, la cual se

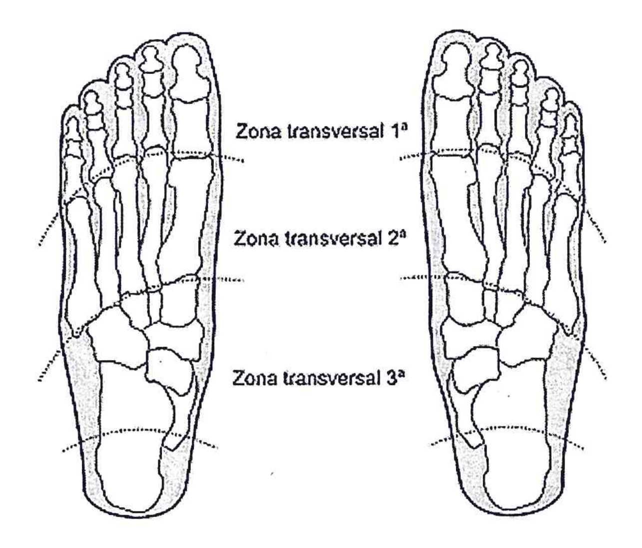
orienta hacia los talones comprendiendo gran parte de la bóveda del pie. El área del medio pie comprende entonces el área 2 con órganos de tórax y abdomen superior, así como brazos superiores hasta el codo.

3. Línea transversal del pie: La última línea de orientación transversal, la cual corresponde a la de base de la pelvis, se encuentra en el área de la raíz del pie. Dentro de ella, la cual comprende los 3 huesos de palanca, el hueso del bote, el hueso de salto y el hueso del talón, se encuentran las zonas de las partes del cuerpo y los órganos del área 3.

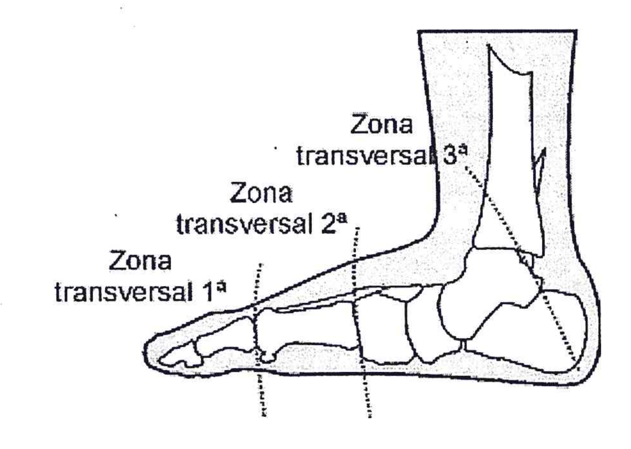
Según esta separación, estas formas determinadas. Esto supone conocimientos fundados de anatomía, los cuales normalmente no posee el paciente. En el próximo capítulo indicaremos respectivamente con exactitud las correspondientes zonas de reflejo de los órganos y partes del cuerpo en los pies.

La representación de las zonas longitudinales y transversales en el cuerpo y su correspondencia en los pies también acabó con un error ampliamente difundido. Durante mucho tiempo se habló solamente de la terapia de zonas de reflejo de la planta del pie. Esta denominación es corriente también hoy día, pero no es del todo correcta, las zonas de reflejo no sólo se encuentran en las plantas de los pies, sino también en el lado interior y exterior de los pies y en su dorso. No sólo la planta del pie, sino todo el conjunto de él, representa una imagen esquemática del cuerpo y sus órganos.

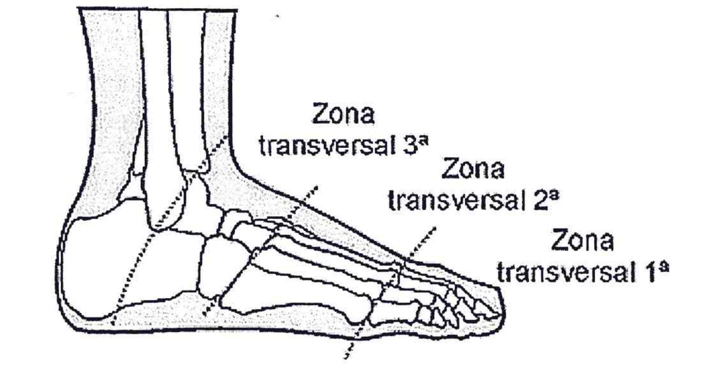
Zonas transversales (visión plantar)



Zonas transversales (visión interna)



Zonas transversales (visión externa)



Correspondencia refleja primera

Existe estrecha correspondencia entre todas las articulaciones entre sí, es decir:

1. Un problema en el pie, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de la mano.

2. Un problema en el tobillo, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de la muñeca.

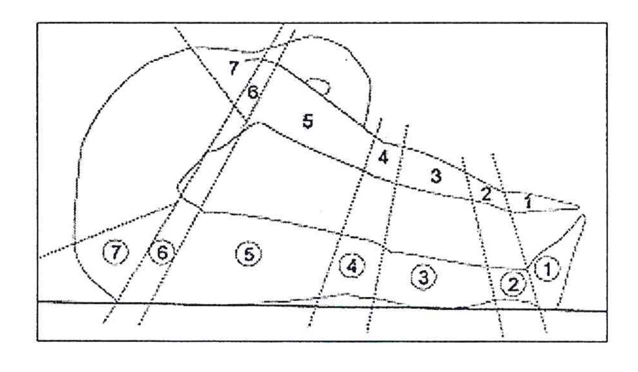
3. Un problema en la pierna, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del antebrazo.

4. Un problema en la rodilla, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del codo.

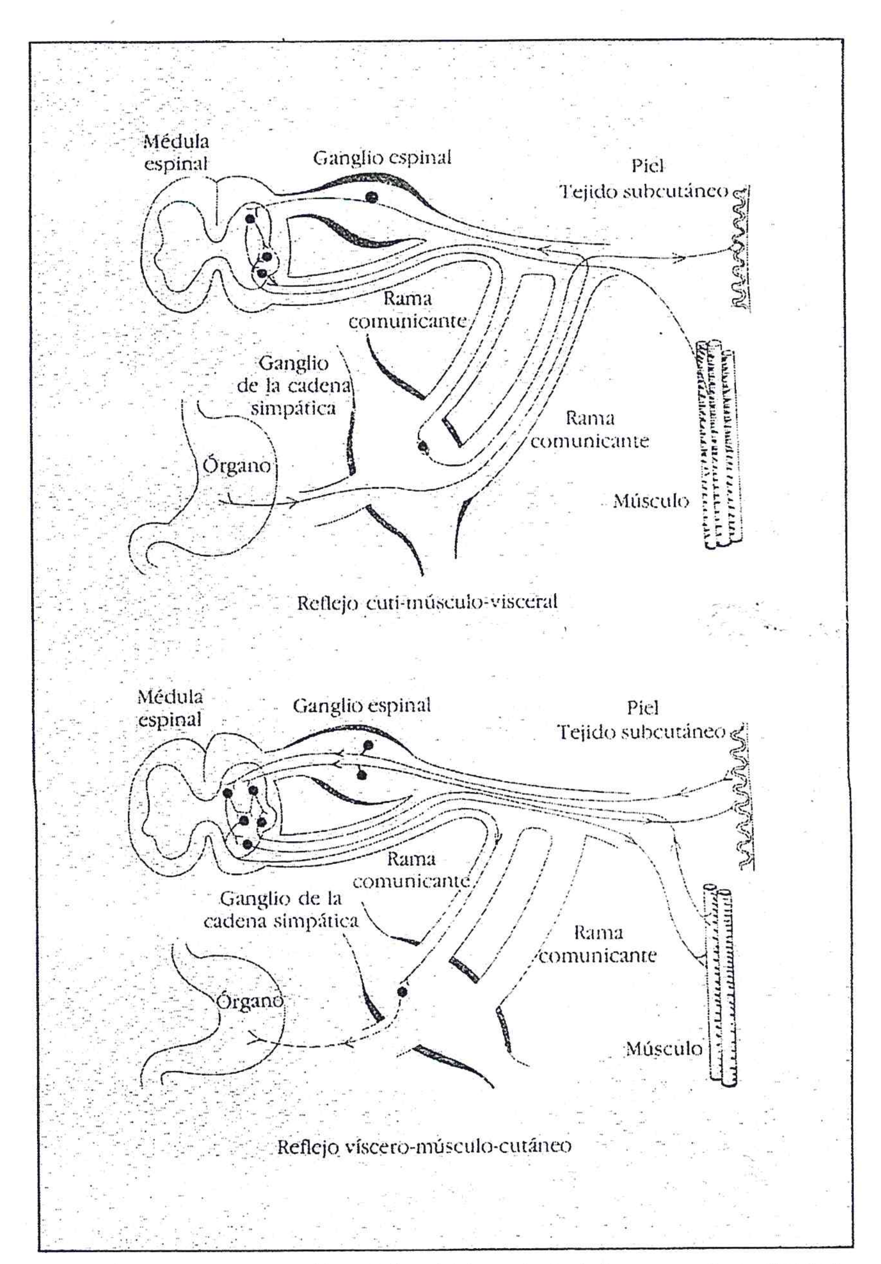
5. Un problema en el muslo, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del brazo.

6. Un problema en el fémur, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona del hombro.

7. Un problema en el sacro, se puede solucionar con el masaje en la zona refleja correspondiente, que es la zona de los omóplatos.



Trabajar puntos reflejos es muy útil, sobretodo para casos en los que la zona donde se encuentra la dolencia está muy sensible o es muy intensa. Por ejemplo, para tratar un esguince de tobillo, podemos trabajar la zona correspondiente en la mano consiguiendo un resultado muy eficaz.

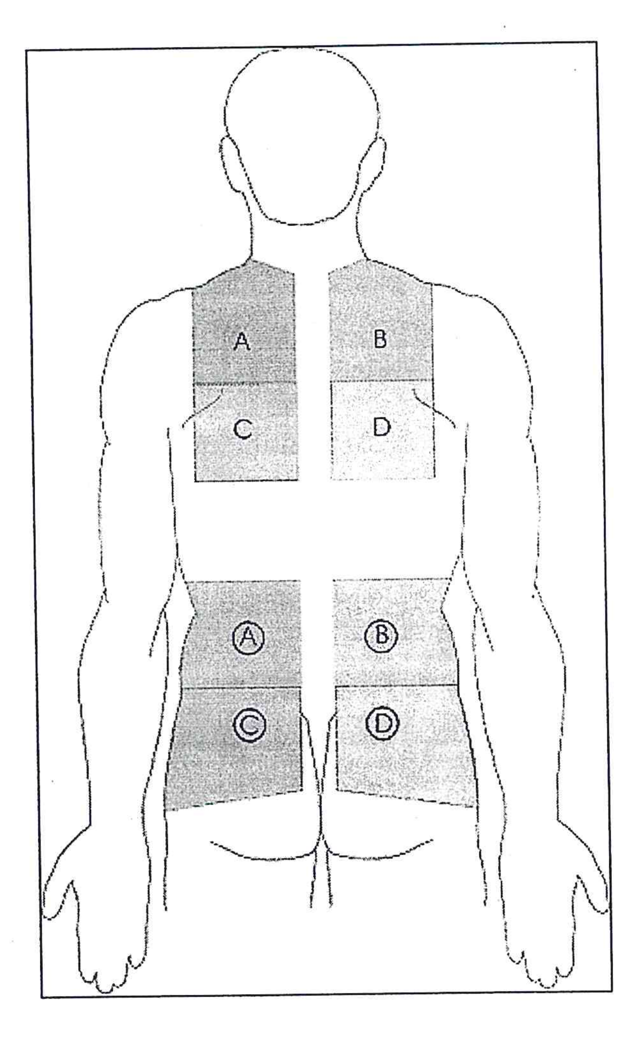


A través de los nervios raquídeos de la médula espinal, el sistema nervioso relaciona diferentes estructuras del cuerpo, produciéndose los conocidos fenómenos reflejos

Reflexología 2

Correspondencia refleja segunda

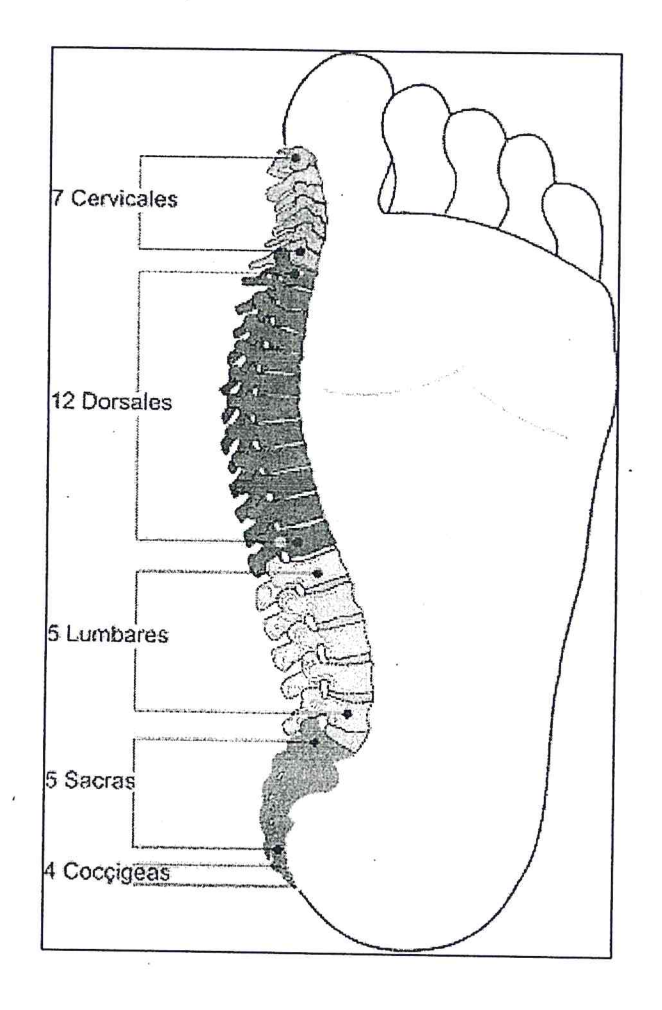
Hay una teoría que dice: *"Lo que se encuentra en lo alto es como lo que está debajo; y lo que está debajo es como lo que está en lo alto".* Todo se corresponde armónicamente en el universo. Podemos observar en el dibujo que las zonas del mismo color están reflejadas, por lo tanto al tratar una zona tendrá repercusión en su zona refleja.



Correspondencia refleja tercera

La columna vertebral contiene la médula espinal, de la cual salen en pareja (entre una y otra vértebra) los nervios que llevan el impulso nervioso a los órganos correspondientes.

El masaje en las zonas de reflejo de la columna vertebral puede influir sobre los nervios "irritados" o "inflamados" de las vértebras a consecuencia de: Compresiones, luxaciones, desviaciones, traumas o malas posturas y pueda así ayudar a restaurar la transmisión regular del impulso nervioso.



REACCIONES AL TRATAMIENTO

Normalmente, la Reflexología Podal es bien tolerada. Se trata de un método de recuperación natural, el cual aprovecha procesos de regulación propios del organismo.

A veces pueden aparecer reacciones no deseadas, que, en ocasiones hacen necesario incluso el abandono del masaje.

Con los efectos secundarios inofensivos de la Reflexología Podal, se relaciona una estimulación general exagerada que puede llegar hasta la euforia, la cual incluso puede aparecer unas horas después del tratamiento.

Sin embargo, el efecto no es duradero. Posiblemente tenga su explicación en el efecto del masaje sobre el sistema nervioso, el cual no queda limitado localmente, si no es afectado en su totalidad. En personas especialmente sensibles, se producen las reacciones descritas.

No es necesario adoptar medidas de seguridad especiales contra tales reacciones. Si es el caso de una persona especialmente sensible, con el fin de evitar trastornos del sueño, debería efectuarse el tratamiento siempre antes del anochecer, para que la excitación ya haya cesado antes de acostarse.

El aumento de secreción de sudor, como reacción al tratamiento, no es negativa en principio. Ello indica que el organismo ha respondido al tratamiento, sirviendo para aumentar la eliminación de toxinas, lo cual es necesario para el éxito del tratamiento.

En vez de la producción de sudor, la cual en parte se acompaña de una sensación de calor, otras personas la detectan de frío en determinadas partes del cuerpo, o en el cuerpo entero. Mientras se vuelva a encontrar bien enseguida, esta reacción, no reviste importancia.

En un principio también las reacciones cardio-circulatorias son inofensivas. En caso de un sistema cardio-circulatorio alterado, la Reflexología Podal alguna vez puede producir efectos secundarios serios. Por esto, en caso del más mínimo dolor en el corazón o zonas reflejas, se interrumpe en seguida el masaje.

En comparación con otros métodos de tratamiento, efectos secundarios no deseados durante o después de la Reflexología Podal aparecen relativamente raras veces. Pero precisamente, no debemos dejarlos pasar inadvertidos.

Muchos efectos secundarios no deseados de la Reflexología Podal, pueden evitarse desde el principio si el tratamiento es efectuado correctamente.

Además es necesario que el paciente esté bien relajado antes de la iniciación del tratamiento.

Acerca de los dolores que puedan aparecer durante el masaje de una zona refleja. Hay que entenderlos como una señal de que se está tratando la zona de reflejo

correcta. Por regla general, estos cesan rápidamente en intensidad o incluso desaparecen ya durante el primer tratamiento.

En caso contrario, se interrumpe en un principio el masaje de las zonas más dolorosas durante algunos minutos y se sigue tratando otras zonas. Después se retorna y ahora se observará que ya solamente aparecen dolores ligeros o ya ninguno, entonces se puede continuar el masaje en este lugar.

TÉCNICA DE TRATAMIENTO

Masaje significa manipulación mediante las manos del área corporal a tratar. El éxito del tratamiento depende de la correcta aplicación. Esto también cuenta para la Reflexología Podal.

Las manos en un principio durante el masaje tienen la función de mantener ligero y relajado el pie tratado. La presión de apoyo es muy importante, ya que sujeta el pie contra la presión de los dedos tratantes de la otra mano. Solamente a través de esta presión de apoyo de una mano, la presión de la otra puede ser lo suficientemente profunda sobre el tejido.

Para el tratamiento se utiliza como regla general el pulgar, como el más fuerte y movible de los cinco dedos. El terapeuta en caso de necesidad también puede trabajar con los demás, o con la 1ª articulación del pulgar flexionado.

La uña no debe tocar el tejido, ya que su borde afilado puede ser desagradable y hasta doloroso. Esto presupone que la uña debe estar cortada correctamente para que solamente trabaje la punta del dedo.

Para el tratamiento pues, se apoya el pulgar sobre la zona de reflejo en el pie. Partiendo de la zona media de la mano se ejerce poco a poco un aumento de la presión sobre la zona profunda del tejido. Durante este proceso puede surgir un dolor en las zonas de reflejo las cuales están en relación con órganos enfermos.

Cuando se haya alcanzado la presión máxima sobre la zona profunda del tejido, el pulgar igualmente volverá suavemente a la posición inicial. De esta manera se hace un masaje de presión que aumenta y disminuye rítmicamente en forma de onda.

El contacto del pulgar con la piel sobre la zona refleja no debe interrumpirse nunca.

De esta forma se trabaja la zona de reflejo, que corresponde a un órgano enfermo, milímetro a milímetro. El masaje puede efectuarse desde arriba hacia abajo o

viceversa, en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, esto se indicará durante el desarrollo práctico del curso.

Si en la aplicación sobre una determinada zona refleja se sobrepasan sus límites y se tratan también otras zonas de alrededor, no hay problema, de hecho es recomendado hacer un tratamiento global en todas las zonas del pie, incidiendo en los puntos reflejos de la parte afectada.

El efecto del masaje local por lo tanto, no está limitado al área de los pies directamente tratada, sino que se prolonga a los alrededores.

La fuerza, duración y ritmo de trabajo de la técnica básica se rigen según la reacción y tolerancia:

- Las zonas del pie son trabajadas milímetro a milímetro de forma no demasiado rápida.

- La presión del pulgar es dosificada de forma que el dolor que produzca sea tolerable. Si no se produce efecto, no debe sobrepasarse el límite de tolerancia del dolor, por presionar demasiado fuerte, porque entonces se producirá una reacción no deseada.

- La duración de la presión en el mismo lugar varía entre algunos segundos y varios minutos. También en este caso se rige según la tolerancia individual, la cual está en relación con el dolor que surge. La presión nunca debe durar tanto que el dolor sea demasiado fuerte. Lo mejor es realizar el masaje, en breves intervalos continuados, la misma zona durante algunos segundos con presión que aumente y disminuya.

Una vez averiguada la dosificación de la presión en función de la intensidad y duración puede no ser éste indicado otra vez en el próximo tratamiento. Estamos sujetos a modificaciones constantes las cuales deben tenerse en cuenta en la Reflexología Podal. Por ello, es necesario ajustar el masaje al estado individual de cada paciente en cada una de las aplicaciones.

El terapeuta puede, en caso de necesidad, ampliar y mejorar el efecto del masaje mediante técnicas vibratorias y de dilatación, para las cuales intervienen también otros dedos.

Técnica de sedación

Sedación significa tranquilidad. En la Reflexología Podal en un sentido figurado, se entiende como el alivio de dolores agudos y de otros síntomas mediante una técnica

de masaje especial. Se efectúa con el pulgar, a veces también con otro dedo. En un principio se busca la zona de dolor agudo en el pie para la sedación.

La intensidad de la presión nuevamente será dosificada de forma que el dolor sea aún soportable, la duración depende de la reacción. Muchas veces el dolor en el órgano cesa después de 10 30 segundos, a veces, sin embargo, tarda 1 2 minutos o incluso más. El alivio claro del dolor o la debilitación de otros síntomas agudos de enfermedad es la señal para finalizar la presión.

Mediante esta técnica de sedación, la cual puede repetirse en caso de necesidad, rápidamente se alivian estados agudos de enfermedad.

El cese de los síntomas sin embargo, no debe siempre interpretarse como curación, sino solamente como un cese de síntomas, tal como se logra por ejemplo también con un analgésico.

A pesar de que en ocasiones esta técnica es suficiente para activar las fuerzas de autocuración del cuerpo de tal forma que es capaz de eliminar las causas de la enfermedad por sí sola, no debe confiarse de manera generalizada.

No se puede insistir suficientemente en el peligro de confundir el alivio de síntomas mediante la técnica de sedación con la curación. En el peor de los casos se esconde una enfermedad seria a través de esta terapia sintomática hasta el punto de que posiblemente ya no sea posible ninguna ayuda efectiva.

La técnica de sedación está sobretodo indicada en caso de dolores dentales agudos, de oídos, nerviosos, reumáticos sobre todo en la espalda (como lumbago, ciática, reuma muscular, trastornos de los discos intervertebrales), espasmos dolorosos y cólicos (por ejemplo los de los órganos digestivos).

La Medicina Tradicional China conoce puntos de acupuntura y digitopresión para el rápido alivio de estados agudos de dolor y enfermedad. Esto demuestra el parentesco entre la Reflexología Podal y el arte curativo chino, los cuales son efectivos a través de la armonización de flujos de energía en el cuerpo.

DURACIÓN DEL TRATAMIENTO

La duración del masaje podal, se rige sobre todo, según las reacciones individuales de cada paciente y naturalmente también según el hecho de si sólo se influye sobre determinadas zonas o si son tratadas todas.

Principalmente debe contarse con que la primera visita durará entre 40 y 50 minutos. Este primer contacto sirve principalmente para efectuar la exploración. El terapeuta

obtiene de forma general y sobretodo a través del tacto de las zonas reflejas podales, su primera impresión sobre el estado de salud del paciente y detecta las zonas dolorosas.

Más tarde la duración de las visitas dependerá de las reacciones del paciente respecto al tratamiento. Por regla general una aplicación tiene una duración al menos de 20 minutos, la mayoría de las veces entre 20 a 25 minutos. La meta de la visita se ha alcanzado cuando el dolor en las zonas de reflejo, al presionar con el pulgar es claramente inferior o haya desaparecido totalmente.

También el número total de sesiones es distinto. A veces son suficientes unas pocas para la curación, en ocasiones (sobre todo en caso de enfermedades crónicas) son necesarias 20 o más sesiones. La curación de una enfermedad es detectada por el terapeuta a través de dos modos distintos:

- En la zona de reflejo podal correspondiente no se produce ninguna reacción dolorosa mediante presión de los dedos.

- Otros métodos, diagnósticos independientes de la Reflexología Podal también posibilitan la curación de la enfermedad.

Si el Naturópata y el Reflexólogo no son los mismos (por ejemplo, un Naturópata, puede dejar a un paciente en manos de un Reflexólogo, para el tratamiento de zonas de reflejo), entonces el Naturópata es responsable del diagnóstico general con los métodos habituales y el Reflexólogo lo es de las zonas de reflejo podales.

DESARROLLO DEL TRATAMIENTO

El trabajo de zonas reflejas en el pie (sobre todo el primer tacto exploratorio de los pies o el masaje podal completo) debería ser hecho de forma sistemática, esto facilita la aplicación práctica.

En la práctica es preferible trabajar los pies desde las zonas de la cabeza hasta las zonas de glándulas linfáticas. Este sistema, es el que aplican la mayoría de los Reflexólogos. Seguidamente se irán reconociendo las otras zonas de los pies. Las ilustraciones correspondientes facilitan la búsqueda de las zonas en el pie.

La Reflexología Podal siempre se efectúa en los dos pies, no a la vez y tampoco cambiando continuamente de izquierda a derecha (o viceversa). Lo mejor es efectuar el tratamiento separándolo en zonas corporales, por ejemplo, zonas de cabeza, zonas de digestión, etc. o por la correspondiente situación anatómica de los órganos en el cuerpo. No tiene importancia si se comienza en el pie izquierdo o derecho. (Excepciones de esta regla serán explicadas en lo sucesivo.)

Si solamente son tratadas determinadas zonas de reflejo de los órganos en el pie, lo arriba mencionado cuenta de forma figurativa, siempre que se encuentre una zona en los dos pies. En algunos órganos sólo existe una zona en uno de los pies, y la regla principal arriba mencionada pierde su significado. Las zonas del corazón y sus zonas de correspondencia, deberían tratarse siempre con cuidado evitando una presión demasiado fuerte para evitar reacciones negativas.

PRIMERA EXPLORACIÓN

Los pies en condiciones normales, debe ser indoloros, elásticos y cálidos. Cualquier alteración de estos parámetros puede manifestar un desequilibrio orgánico.

La primera visita será para confeccionar el gráfico físico actual del paciente, donde aconsejamos el uso de los siguientes cinco pasos.

1.- Escuchar.

2.- Examen visual.

3.- Examen táctil.

4.- Olor corporal.

5.- Comentario.

- Escuchar: Solicitamos al paciente que nos explique con claridad todos sus síntomas y sensaciones, y nosotros le guiamos para que nos de una visión todo lo más clara posible sobre ellos.

- Examen visual: Observamos el color que presenta su piel y cualquier otra alteración en ella como: sudoración excesiva, callos, durezas, heridas, desviaciones estructurales, etc.

- Examen táctil: Comprobamos la movilidad de las articulaciones de los dedos y del tobillo, la textura de la piel y seguidamente iremos presionando paulatinamente sobre todas las zonas reflejas para percibir si en alguna de ellas se produce algún tipo de dolor.

- Olor corporal: Sentimos a través de nuestro olfato el olor que desprende su cuerpo, sobre todo de los pies, cuanto más fuerte y ácido sea, más sobrecarga de toxinas habrá en su organismo.

- Comentario: Comentamos al paciente lo observado en los puntos examinados anteriormente y le resumiremos el resultado de nuestra exploración, durante el examen vamos rellenando su ficha (se adjunta un ejemplo al final del temario), anotando las observaciones más importantes.

La primera impresión

En la terapia de zonas de reflejo se consigue un primer cuadro del estado de salud del paciente por dos vías: por medio del reconocimiento visual y el de reconocimiento al tacto.

El examen al tacto se efectúa sistemáticamente desde las zonas de la cabeza hasta las zonas linfáticas, basándose en la descripción del masaje de zonas reflejos del capítulo anterior. La palpación se realiza por medio del toque básico explicado con anterioridad (examen táctil).

En la primera palpación debe prestarse atención principalmente a las zonas anormales de reflejos, las cuales son las que al tocarlas originan sensaciones desagradables y dolor acentuado.

Esto indica trastornos funcionales o afecciones de los órganos internos correspondientes. Estas zonas de reflejo deberán ser tratadas incondicionalmente en las sesiones sucesivas, y teniendo un especial cuidado en las presiones para no dañar en exceso al paciente.

Con un poco de sensibilidad en el tacto no es raro encontrar en lo profundo del tejido induraciones o tensiones. Todo esto indica igualmente afecciones de los órganos correspondientes a la zona de reflejos.

El resultado de la palpación dice poco o absolutamente nada sobre el tipo de afección existente, únicamente nos indica de forma general, que en un determinado órgano existen alteraciones de tipo energético y fisiológico. Estas pueden haberse producido por motivos muy diversos.

Muchas veces se obtienen diagnósticos a partir de zonas reflejo anormales ya antes de la aparición de las primeras molestias notables, porque los trastornos energéticos, en un principio, sólo avisan de las condiciones previas para una enfermedad. En tales casos la Reflexología Podal aún puede ser utilizada como medida preventiva.

Mediante la regulación del suministro de energía, se logra muchas veces curar una enfermedad todavía en el estado inicial. Incluso una inclinación heredada o adquirida a sufrir determinadas enfermedades se expresa pronto en detección de zonas de reflejo anormales. También entonces existe la posibilidad

de reducir mediante la Reflexología Podal, la percepción para la enfermedad o incluso eliminar ésta totalmente.

Dolores y otros diagnósticos anormales realizados por el tacto surgen en casos de agotamiento o sobrecarga de determinados órganos o del cuerpo entero, trastornos funcionales psíquicos o nerviosos, estados de desgaste anormales (por ejemplo en las articulaciones), y naturalmente en casos de enfermedades agudas o crónicas.

El diagnóstico realizado por medio del tacto, en caso de enfermedades existentes, debería verificarse a través de otros síntomas clínicos, los cuales indicaran más claramente de qué enfermedad se trata.

Zonas de reflejo anormales indicaran el área orgánica en el cual existen trastornos, estos trastornos nos servirán para ampliar el diagnóstico médico alopático. Esto es muy importante sobre todo en el caso de molestias poco claras, cuando tampoco el experto puede decir desde un principio donde existe la enfermedad. El diagnóstico de las zonas del pie le indicara en qué área del cuerpo debe buscar. Esto ahorra mucho tiempo y exploraciones innecesarias.

Un papel importante juega también la observación general del pie, ya que cambios anormales en la estructura ósea, piel y tejido indican trastornos de las zonas de reflejo, las cuales se comunican a su vez a nivel reflejo con los órganos correspondientes.

En la disposición de los huesos del pie, muchas veces observamos los siguientes cambios:

- El pie plano influye de forma negativa a nivel reflejo sobre todo en la columna vertebral.

- El pie cavo tiene consecuencias reflejas para los órganos de la respiración, hígado y vesícula biliar, corazón y articulación de los hombros.

- Torsión del dedo gordo del pie hacia el lado del dedo pequeño (Hallux valgus), con carga refleja de la columna vertebral del cuello (cervicales) y de la nuca, así como del tiroides y del corazón.

- Otras deformaciones de los dedos del pie tienen influencia refleja, sobre todo, sobre los órganos de la cabeza, inclusive los dientes.

- Deformaciones óseas en la parte posterior de la estructura ósea de los pies, llevan a nivel reflejo a trastornos de los órganos del abdomen y pelvis, sobre todo del intestino.

En las zonas reflejo de los pies podemos observar en la piel: enrojecimientos, durezas, callos, verrugas, sabañones, etc., los cuales influyen a nivel reflejo sobre los órganos correspondientes.

Inversamente, es posible que tales manifestaciones en la piel hayan sido posibles a causa de trastornos de órganos internos. Naturalmente, deben tratarse también dichas deformaciones cuando se realiza la Reflexología Podal.

En caso de infección por hongos no es posible la terapia de zonas de reflejo en las zonas afectadas a causa del peligro de contaminación antes de ser eliminada.

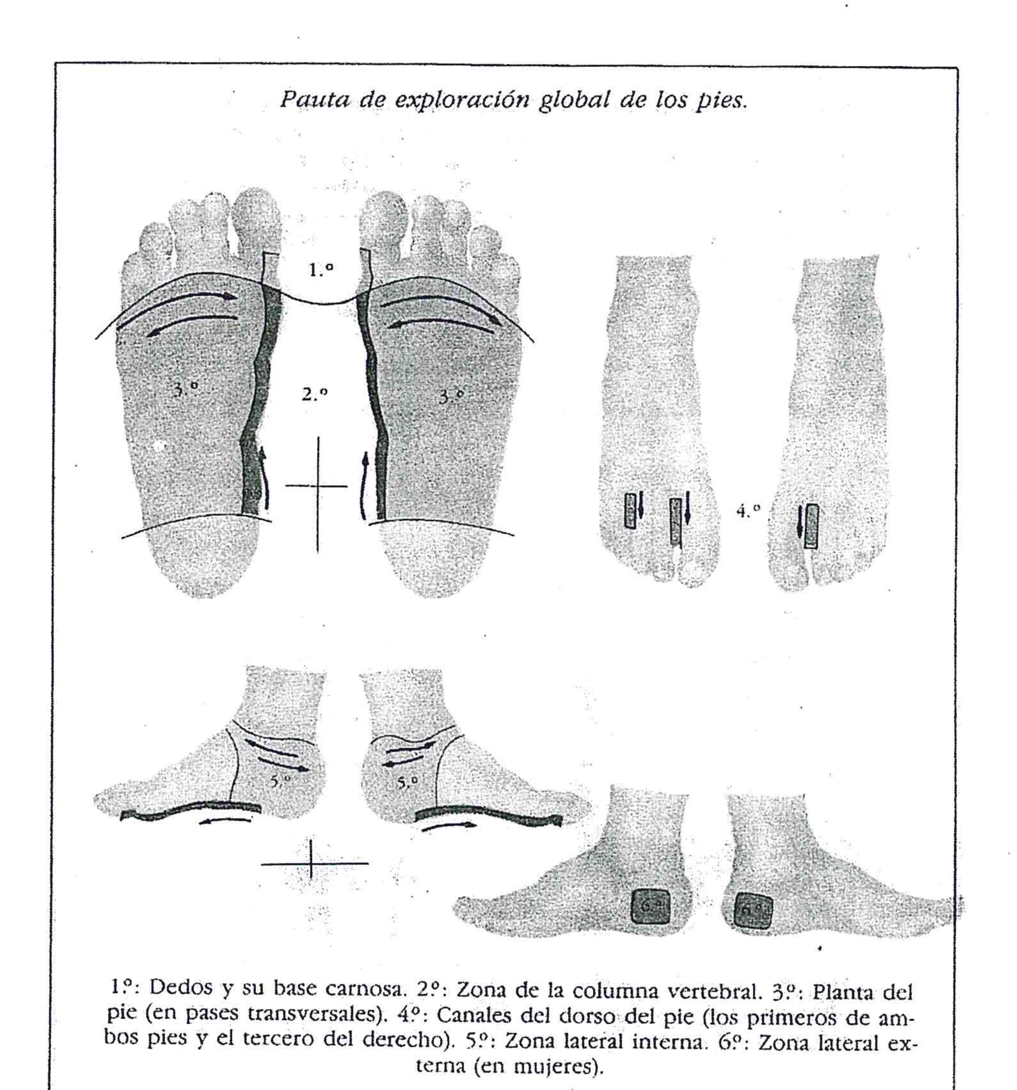
Finalmente, pueden existir también hinchazones a causa de estancamiento de sangre y linfa en el tejido de los pies en las diversas zonas de reflejo. Muchas veces tienen su origen en el corazón o riñones, pero también otras enfermedades, solamente demostrables con seguridad por parte del experto. Estas requieren una terapia especial.

Para finalizar es recomendable examinar los siguientes detalles:

- Calzado ancho en exceso.
- Calzado estrecho en exceso.
- Suelas demasiado rígidas.
- Tacones demasiado altos.
- Tamaño de número mayor o menor.
- Calzado con suela de goma.
- Uso abusivo de zapatillas deportivas.

Esto puede llevar a irritaciones de determinadas zonas de reflejo, aun cuando allí no puede detectarse ningún diagnóstico visual. Desde el punto de vista de la Reflexología Podal incluso se puede decir que la curación comienza con el calzado. Por esto en todo caso se debe comprobar primeramente su calzado.

Pauta de exploración global de los pies.



1.º: Dedos y su base carnosa. 2.º: Zona de la columna vertebral. 3.º: Planta del pie (en pases transversales). 4.º: Canales del dorso del pie (los primeros de ambos pies y el tercero del derecho). 5.º: Zona lateral interna. 6.º: Zona lateral externa (en mujeres).

Pie derecho	Pie izquierdo
1.º Dedos y su base carnosa	Idem
2.º Zona de la columna vertebral	Idem
3.º Planta del pie (en pases transversales) excepto el talón	Idem
4.º Dorso del pie: primer y tercer canal (en sentido longitudinal)	Solo el primer canal (en sentido longitudinal)
5.º Zonas laterales debajo de los tobillos internos, y también externos en las mujeres	Idem

Líneas transversales de Marquardt en el CUERPO

PIE DERECHO

Zonas longitudinales de Fitzgerald

5	4	3	2	1
				Bóveda
				Encéfalo
Senos maxilar y frontal				Hipófisis
Muela del juicio	1er y 2o molar	Premolares	Dientes	
				Base cráneo
				Nuca
	Oído	Ojo		Amigdala / Garganta
Hombro	Cinturón escapular			Tiroides
Pulmón				Bronquios tráquea / Esófago
Hígado				
	Vesícula biliar		Píloro	Estó-
		Plexo Solar		Pán-
		Suprarrenal Riñon		
Codo				
Colon ascendente				Colon trans-
	Intestino delgado			
Apéndice. Válvula íleocecal				

Vertebras cervicales

Vertebras dorsales

Vertebras lumbares sacro+cóccix

PIE IZQUIERDO

Zonas longitudinales de Fitzgerald

1	2	3	4	5
Bóveda				
Encéfalo				
Hipófisis	Senos maxilar y frontal			
Dientes		Premolares	1er y 2o molar	Muela del juicio
Base cráneo				
Nuca				
Garganta / Amigdala		Ojo	Oído	
Tiroides	Cinturón escapular			Hombro
Esófago / Bronquios tráquea	Pulmón			
	Corazón			
Cardias				Bazo
-mago				
-creas	Plexo solar			
	Suprarrenal Riñon			
				Codo
-verso				Colon descendente
Intestino delgado				
Sigma				

Líneas transversales de Marquardt en los PIES

Cuerpo: Abarca los órganos de la cabeza, cara, cuello y parte superior de los hombros.
Pies: Abarca todos los dedos y la parte del rodete carnoso que les sirve de base.

Línea imaginaria que une las dos articulaciones de los hombros. — Línea imaginaria que une las dos articulaciones metacarpofalángicas.

Cuerpo: Abarca los órganos del tórax, parte superior del abdomen y brazos hasta los codos.
Pies: Abarca la mayor parte del empeine de los pies.

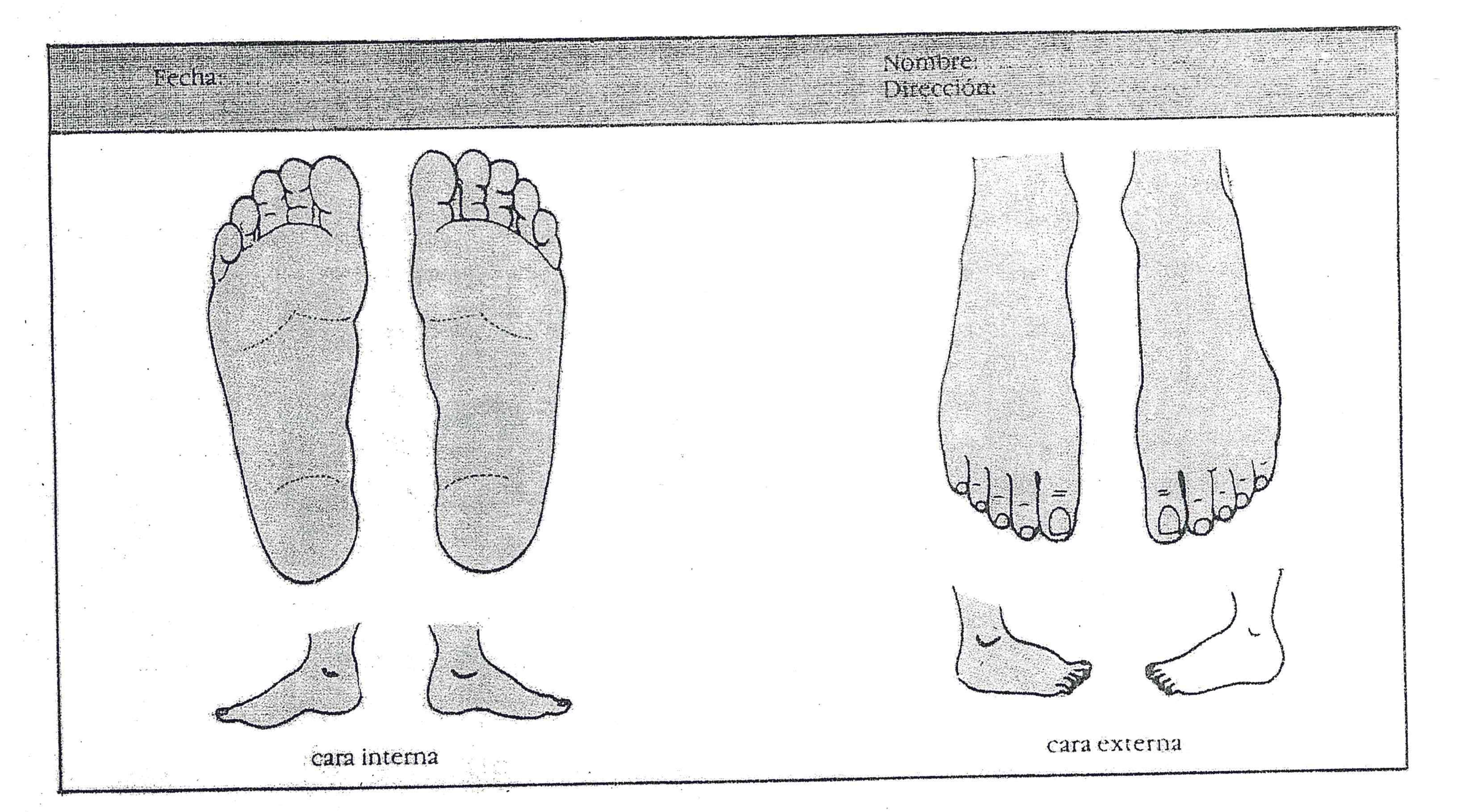
Línea imaginaria que une los bordes inferiores de la arcada costal o línea de la cintura. — Línea imaginaria que une los huesos del carpo con los metacarpianos (articulación de Lisfranc).

Cuerpo: Abarca la mayor parte del abdomen (zona intestinal).
Pies: Abarca desde la mitad del pie hasta la zona del talón.

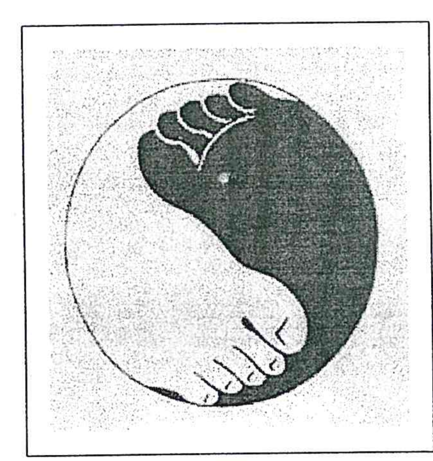
Línea imaginaria que une las dos articulaciones de las caderas. — Línea imaginaria que une los tobillos, ~~la garganta del pie y la zona del~~ talón.

Cuerpo: Abarca los órganos pelvianos o del bajo vientre.
Pies: Abarca todo el talón y las partes laterales que hay debajo y detrás de los tobillos.

Los órganos del bajo vientre que se proyectan en los talones se reflejan también e incluso se localizan mejor en las caras laterales que hay por debajo y detrás de los tobillos.


Fecha:
Nombre:
Dirección:
cara interna
cara externa

REFLEXOLOGÍA III



CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO

Las manos del reflexólogo han de estar en impecables condiciones, sin durezas y las uñas bien recortadas y redondeadas.

La amabilidad, atención y sobre todo el amor por los demás deberán ser sus mejores armas para inspirar la confianza necesaria y poder despertar en los pacientes la fe en la recuperación de su salud.

La Reflexología Podal puede ser realizada sobre un sofá, una silla, incluso también sobre el suelo, pero debería ser conveniente realizarla sobre una camilla, debemos tener en cuenta que la comodidad del paciente es lo más importante.

El reflexólogo, adoptará la posición más conveniente para que su paciente se encuentre en una posición relajada, y este debería estar situado en una posición más baja que el.

El reflexólogo deberá tener en cuenta la edad de su paciente, la sensibilidad ante la presión de sus dedos y también de que hay que informarle del tipo de terapia que utilizamos.

Algunos pacientes preguntan por la duración del tratamiento, por consiguiente lo más adecuado será informarle, que será él mismo quien determinara la finalización según vayan desapareciendo sus síntomas.

El masaje en bebes y niños pequeños será muy ligero, con fricciones suaves y de corta duración. En casos de fiebre ligera, el masaje en las vías linfáticas, puede ayudar a solucionar con más rapidez el problema, unos pocos minutos será suficiente.

En los niños de 8 a 10 años en adelante puede practicarse el masaje sobre todo para regular el sistema nervioso, favorecer el trabajo de las glándulas endocrinas, que en la pubertad sufren una fuerte sobrecarga,

masaje para el desarrollo óseo y muscular, y la estimulación de todo el sistema inmunitario.

No es aconsejable superar nunca los 20 minutos por tratamiento.

Con el masaje en los ancianos se puede ayudar en las funciones motoras, la regulación del sistema nervioso, activar en lo posible la capacidad respiratoria (no olvidemos que cuanta más capacidad respiratoria más vida), la función intestinal y del aparato urinario, es muy importante la eliminación diaria de toxinas. El masaje deberá ser especialmente suave y delicado, calibrando según la estructura ósea la posibilidad que exista osteoporosis y de corta duración.

SECUENCIA DEL TRATAMIENTO

Higiene y limpieza de los píes:

• Con un trozo de algodón impregnado de alcohol o agua oxigenada recorremos toda la extensión de la planta del píe, principalmente entre los dedos. Esto es necesario para protegernos y no contagiarnos de hongos.

Movilizaciones del tobillo y del píe:

• Tobillo: circunducción derecha e izquierda, flexión y extensión.

• Dedos del los pies: circunducción derecha, izquierda y estiramiento de cada uno de los dedos, se empieza por el meñique y se termina en el pulgar.

• Dorso del píe: flexión y extensión de todos los huesos del pie.

Aplicación de producto:

• Cubrimos toda la extensión de los píes con Aceite de Masaje, o Crema de Masaje. Es indispensable seleccionar productos de alta sedosidad y que sean un buen vehículo. Algunos aceites como los de almendras, coco, oliva, uva, aguacate son buenos transportadores de la intención del masajista. Puede además agregársele producto extra con algún principio activo natural, es decir algún aroma o planta medicinal.

Presiones:

Existen varias consideraciones de cómo deben de ser las presiones fundamentales en un masaje reflejo.

• La presión nunca ha de resultar insoportable para el paciente.

• La parte tratada, ha de estar apoyada desde la posición contraria a la presión ejercida.

• La duración de la presión para ser efectiva a de ser de 7 a 12 segundos.

• La presión debe ser ejercida con el impulso del cuerpo del terapeuta y no por esfuerzo muscular, de este modo, siempre será constante y progresiva, de menos a más.

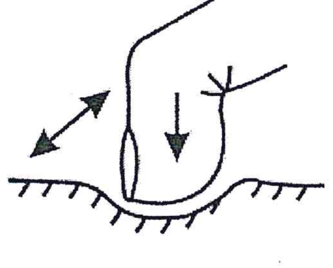
• La presión siempre será firme.

• La presión ha de ejercerse en un ángulo de 90º en relación a la parte tratada.

Una forma de familiarizarse con las distintas presiones consiste en practicar en una balanza de baño. Presionar sobre la balanza con el dedo pulgar hasta conseguir que marque 3 kilos.

Presión directa:

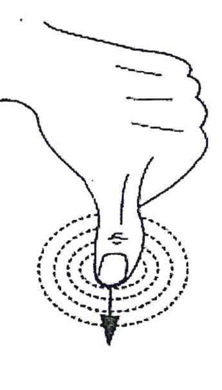
Es la presión realizada con 90º del pulgar en una zona concreta.

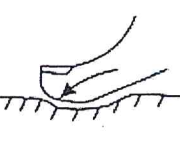


Presión circular sedante:

Se presiona con el pulgar, siendo la presión siempre soportable por el paciente. Partiendo de un punto central de la zona a tratar, se irá

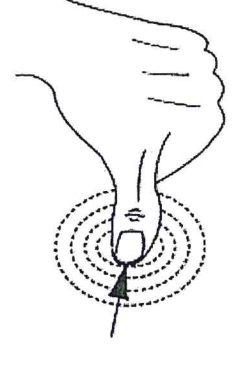
realizando un masaje de giros (en el sentido contrario a las agujas del reloj), ampliando progresivamente el círculo de rotación.

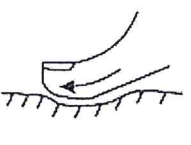




Presión circular estimulante:

Es semejante a la presión circular sedante, con la diferencia de comenzar a presionar desde la periferia avanzando hacia el punto central (igual al sentido de las agujas del reloj).





El masaje:

Nunca hemos de olvidar que la superficie refleja es proporcional al tamaño de la glándula o órgano correspondiente que estamos trabajando.



REACCIONES AL TRATAMIENTO

La Reflexología Podal no actúa como un medicamento químico, (que quizá pueda suprimir los síntomas, pero no influye sobre las causas y por lo tanto no ataja la raíz del problema), sino que ayuda a recuperarse de las enfermedades, mediante una correcta estimulación del sistema inmunológico.

La Reflexología Podal proporciona al organismo la posibilidad de superar la causa de la enfermedad a través de sus propias defensas. En primer lugar, esta reacción consiste en una normalización de la relación del cuerpo físico con el cuerpo energético, cuyo desequilibrio ha podido influir en algunos casos, incluso a crear una enfermedad.

Al igual que con en el resto de las Terapias Naturales, también con la Reflexología Podal conocemos el empeoramiento primario. No aparece en todas las personas; sin embargo, el empeoramiento temporal debe valorarse como el hecho de que el organismo comienza a luchar contra la enfermedad a través de sus propios recursos.

También en enfermedades crónicas surge muchas veces un empeoramiento temporal, ya que el proceso patológico antiguo contra el cual las defensas hasta ahora han sido impotentes en un principio entra en un estado agudo, en el cual entonces las regulaciones de autocuración pueden volver a ser efectivas.

Pueden surgir reacciones durante y después de la aplicación de la Reflexología Podal y durante el intervalo de tiempo entre dos sesiones. Son importantes para el sucesivo desarrollo de la terapia.

Reacciones agudas durante el masaje

Dolores durante la realización del masaje en las plantas del pie, son la reacción más corriente, clara y explícita.

Normalmente el masaje no produce dolores. Solamente el masaje produce dolores cuando existen trastornos en determinadas zonas, es como señal reflejo de modificaciones funcionales o enfermedades de los correspondientes órganos internos.

El terapeuta depende de la observación de las reacciones del paciente, las cuales no deben ser silenciadas. Puede manifestarse con suspiros cortos, retirada súbita del pie, cambios de la expresión de la cara, un grito corto o una risa. Las zonas sobre las cuales es producida una de estas reacciones, deben ser tratadas sin falta en la sucesiva terapia, salvo en el caso de que sean tratadas de todas formas todas las zonas del pie.

Por muy desagradables que sean las reacciones agudas de dolor, no deben ser evitadas mediante un masaje demasiado suave, porque si no se llega a un diagnóstico fiable, no se logran efectos suficientes. La maniobra de masaje, sin embargo, debería ser dosificada de tal forma que las reacciones de dolor sean tolerables.

En ocasiones el dolor que surge en una zona de reflejo es tan fuerte que puede enmascarar dolores en otras zonas, o sea falsificar el diagnóstico.

Se asegura el diagnóstico mediante los síntomas de enfermedad. Sin embargo, no siempre deben existir éstos, ya que la terapia de zonas de reflejo también puede demostrar la existencia de estados previos a enfermedades que aun no pueden producir ninguna clase de síntomas.

La falta de molestias entonces no indica que el resultado diagnóstico del primer tacto de las zonas del pie sea equivocado.

Aparte de las explícitas reacciones dolorosas, la Reflexología Podal también produce otras reacciones que proporcionan detalles sobre sus efectos. A ellas pertenecen sobre todo:

- *Secreción masiva de sudor en las manos, pies, otras áreas del cuerpo o en el cuerpo entero, la cual se observa sobre todo en personas debilitadas con trastornos del sistema nervioso.*

- *Un sentimiento generalizado de frío que comienza mayoritariamente en los miembros inferiores y puede prolongarse hasta el tórax; se produce generalmente en el caso de sobredosificación del masaje (mayoritariamente a causa de una presión demasiado fuerte), ya que a causa de ello se llega a una hiperreacción de los vasos sanguíneos acompañado de una falta de circulación de sangre en la piel.*

- *Efectos secundarios serios aparecen en pocas ocasiones; a ellos pertenecen espasmos musculares en determinadas zonas del cuerpo o en el cuerpo entero, etc.*

De ninguna manera debe seguirse inmediatamente con el tratamiento tras tales reacciones agudas, solo en cuanto surja una mejora. Un masaje de caricia suave en los dos pies puede acelerar la recuperación. El terapeuta tiene la posibilidad de influir de manera explícita sobre las molestias a través de determinadas zonas de reflejo. Mediante respiración profunda y tranquila, en la mayoría de los casos el sistema cardiaco y circulatorio vuelve pronto a armonizarse.

REACCIONES ENTRE LOS TRATAMIENTOS

Después de un tratamiento de Reflexología Podal, en algunas ocasiones aparecen reacciones negativas, las cuales normalmente llegan a ser consideradas como deseables, pues ello nos indica que ha habido una reacción, y esa reacción puede ser señal de que a surtido efecto el tratamiento y en parte nos indicará la pauta a seguir en el siguiente tratamiento.

El terapeuta deberá advertir al paciente que le debe avisar de estas reacciones antes del comienzo del próximo tratamiento.

Reacciones típicas y muy habituales, son:

- *Cambios en las heces y la orina a causa de un aumento de eliminación de sustancias tóxicas y residuales a través del intestino y riñones: la Reflexología Podal estimula fuertemente estos "emuntorios" y produce un aumento en las flatulencias y la eliminación de heces, (la mayoría de las veces mal olientes), así como orina turbia y de fuerte olor.*

- *También se produce aumento de eliminación a través de la piel, ya que es uno de los "emuntorios" principales del organismo.*

- *En la piel, al restablecer la circulación de la sangre pueden aparecer: eccemas, pequeñas gotitas de pus, forúnculos, etc. Las glándulas sudoríparas producen una mayor cantidad de sudor, el cual a causa de la eliminación de más sustancias tóxicas y residuos puede ser maloliente.*

- *En la vagina también se puede producir un aumento de la cantidad de flujo y la acidez, lo que puede provocar irritaciones en zonas adyacentes.*

- *En la nariz, laringe y bronquios también se puede producir un aumento en la secreción de las mucosidades, similar a las que se sienten en un resfriado común.*

- *En ocasiones, tras la Reflexología Podal puede aumentar la temperatura corporal. La fiebre es la primera defensa del cuerpo, no se tiene que considerar como valor de enfermedad, sino que es una reacción positiva de inicio de la curación.*

- *A veces se manifiestan síntomas de enfermedades crónicas (como el reuma) o brotes de inflamación (sobre todo en las raíces dentales, amígdalas y cavidades nasales laterales).*

- *También puede producir reacciones psíquicas ya que actúa dentro del área psíquico cerebral y también aquí logra reacciones curativas.*

- *A veces pueden aparecer sensaciones de malestar general, dolores de cabeza y incluso alguna sensación de mareos. Todos estos síntomas pueden ser producidas por un tratamiento demasiado intensivo.*

Estas reacciones normalmente deberán ser consideradas como normales, las cuales corresponden a un empeoramiento temporal del estado general, tras el masaje.

Algunas de las reacciones pueden llegar a ser muy desagradables, pero sin embargo, son imprescindibles para el inicio de la recuperación de la salud.

No siempre deben aparecer reacciones desagradables, también existen reacciones agradables. Muchas personas se dan cuenta tras la Reflexología Podal de que se vuelven más tranquilas y más relajadas, duermen mejor y su capacidad de rendimiento psíquico físico va aumentando de forma ostensible.

En ocasiones el sueño puede ser trastornado temporalmente a causa del efecto del tratamiento, pero esto no suele durar mucho tiempo.

Hay que informar al paciente (aspecto muy importante) de estas manifestaciones negativas para que no abandone el tratamiento.

INDICACIONES

Las zonas reflejo podales representan un esquema reducido del cuerpo completo, de sus órganos y vísceras. Prácticamente todos los órganos y vísceras están en relación con zonas de reflejo dérmicas, esto hace que en una zona reducida del organismo podamos lograr un tratamiento completo (holistico) sobre todo el organismo.

Como complemento al efecto general de la Reflexología Podal, se produce una **estimulación de las defensas del organismo y se favorece la eliminación de residuos y sustancias tóxicas**. Con la práctica de la Reflexología Podal, disponemos de un medio de curación natural con campos de aplicación múltiples e indicaciones curativas.

La Reflexología Podal puede tratar por si misma o como apoyo de otros métodos de terapia, bastantes de los trastornos de la salud. Este espectro de aplicación sorprendentemente amplia se explica por el hecho de que la terapia no es efectiva sólo localmente contra determinados trastornos funcionales corporales, físico o psíquicos, sino que actúa de forma general sobre todo el organismo y muchas veces incluso influye sobre el cuerpo mental.

Normalmente se produce una estimulación natural de las defensas del organismo, que **potencian los mecanismos de autocuración** (cuerpo

físico y cuerpo mental) con la normalización de todas las funciones corporales trastornadas y su armonización. Con este efecto la Reflexología Podal cumple con dos exigencias fundamentales de cualquier terapia naturista:

- **Actúa de forma general sobre: cuerpo, mente y estado de ánimo, una condición indispensable**, ya que las enfermedades no deben entenderse aisladamente como trastornos locales, pues el hombre siempre está enfermo como un todo, y por ello también debe ser tratado como un todo.

- **Para la recuperación de la salud, a Reflexología Podal se sirve del "médico interno", es decir de las fuerzas de "autocuración" natural del organismo.** A través de la estimulación de estos procesos de regulación naturales, las causas de las enfermedades (no sólo los síntomas) son eliminados y esto es la condición fundamental para cualquier curación completa.

Es muy recomendable andar cada día descalzos por zonas de tierra o césped, alrededor de 15 a 20 minutos, procurando que dichas zonas no estén "machacadas" por el hombre y que no estén contaminadas por excrementos de animales.

EFECTOS DEL MASAJE

Efectos

• Los efectos del masaje se pueden clasificar, en efectos mecánicos, es decir, aquellos producidos por el contacto de la mano con el organismo, y efectos psicológicos o mentales.

☐ **Efectos mecánicos**

- Locales, son los que se producen en el mismo lugar en el que se realiza el masaje (calor que se produce en un punto donde se ha realizado una fricción).
- Reflejos, son aquellos que se reciben en un punto mas o menos lejano al que hemos trabajado (el alivio del dolor de una ciática trabajando la zona sacrolumbar).

☐ **Efectos psicológicos o mentales**
- Reduce el stress y la tensión.
- Reduce las secuelas psicológicas ocasionadas por la vida cotidiana.
- Aumenta la flexibilidad y percepción corporal.
- Facilita el relax y el sueño.
- Hace sentirse con mayor vitalidad y energía.

• Por otro lado cabe considerar los distintos efectos a nivel terapéutico sobre las distintas partes del cuerpo.

☐ **Efectos sobre la piel**
- Es la primera estructura receptora de las maniobras manuales del masaje
- La acción de las manos produce una vasodilatación e hiperemia (aumentos del flujo sanguíneo), que a su vez va a originar un aumento de la temperatura en el lugar donde se realiza (de uno a tres grados centígrados) y un enrojecimiento de la zona tratada.
- Aumenta la nutrición de las células y favorece la eliminación de las muertas.
- Aumenta la transpiración de los poros y facilita la absorción de ciertos preparados utilizados en el masaje.

☐ **Efectos sobre los músculos**
- Con el aumento del flujo sanguíneo se aumenta la elasticidad y contractilidad muscular.
- Con el aumento del flujo sanguíneo aumenta el volumen de oxígeno en sangre arterial, creciendo con ella en contenido de hemoglobina lo que activa en los músculos la circulación sanguínea y linfática ayudándoles a aumentar su resistencia.
- Disminuye la fatiga y la sensación dolorosa.
- El músculo recupera más rápidamente sus propiedades de elasticidad, contractilidad, volumen y fuerza.

☐ **Efectos sobre el sistema nervioso**
- Disminuyendo la sensibilidad de las terminaciones nerviosas sensitivas, (disminuyendo la percepción del dolor), produciendo sensación de sedación.

☐ **Efectos sobre la circulación linfática**
- Drenaje linfático manual, estimulando las funciones de las glándulas linfáticas que favorece el arrastre de toxinas.

☐ **Efectos sobre la circulación sanguínea**

- Ayuda a activar la circulación sanguínea, produciendo una acción de estrujamiento y de vaciamiento de las paredes venosas.
- Dilatación de los capilares que garantizan un flujo mayor de sangre junto con un aumento de la velocidad sanguínea.
- Aumento del flujo arterial que aumenta la cantidad de oxígeno y sustancias nutritivas en la sangre.

☐ **Efectos sobre el tejido adiposo**
- Ayuda parcialmente a eliminar los depósitos de grasa gracias a un aumento de la circulación.

☐ **Efectos sobre los órganos internos**
- Efecto importante sobre las vísceras huecas, aumentando la función peristáltica normal.

FICHA DEL PACIENTE EN REFLEXOLOGIA

Esta ficha te ayudara a saber cuales son las zonas reflejas que deberás tratar durante mas tiempo, en la primer sesión deberás chequear todos los puntos (detallados en el grafico de mas adelante), luego podrás ir directamente a dedicarle mayor tiempo a los necesarios, y cada vez que venga el paciente no deberás volver a preguntar los síntomas.

FICHA DEL PACIENTE

Nombre y apellido:____________________ Edad:_______________

Dirección:_____________________________ Tel.:_________________

Ocupación:____

Enfermedades actuales:_____________________________
Operaciones:________________________Antecedentes:__________________
Antecedentes familiares:____

Hábitos alimentarios:________________________________

Cabeza (sistema nervioso):___________

Senos paranasales: ________________
Pituitaria:__________________________
Ojos:__________________________
Oídos:_________________________________

Trapecio - Hombros - Cuello y nuca: ___________________________________

Aparato respiratorio: Nariz:________________
Garganta:___________________ Amígdalas:________________
Faringe:____________ Laringe:_____________
Pecho:_____________________ Diafragma:________________

Bronquios y pulmones:____________________

Tiroides:_________________
Paratiroides:______________________________

Plexo solar:_____________
Suprarrenales:________________________

Sistema urinario: Riñón:_________________
Uretra:______________________ Vejiga:_____________________

Aparato digestivo: Estomago:_____________ Duodeno:____________
Páncreas:___________ Intestino grueso:____________

Intestino delgado:________

Sistema circulatorio: Corazón:____________
Bazo:____________________ Ganglios
linfáticos:________________________

Glándulas genitales: útero: ___________ Ovario:__________
Testículos:________

Próstata:________________

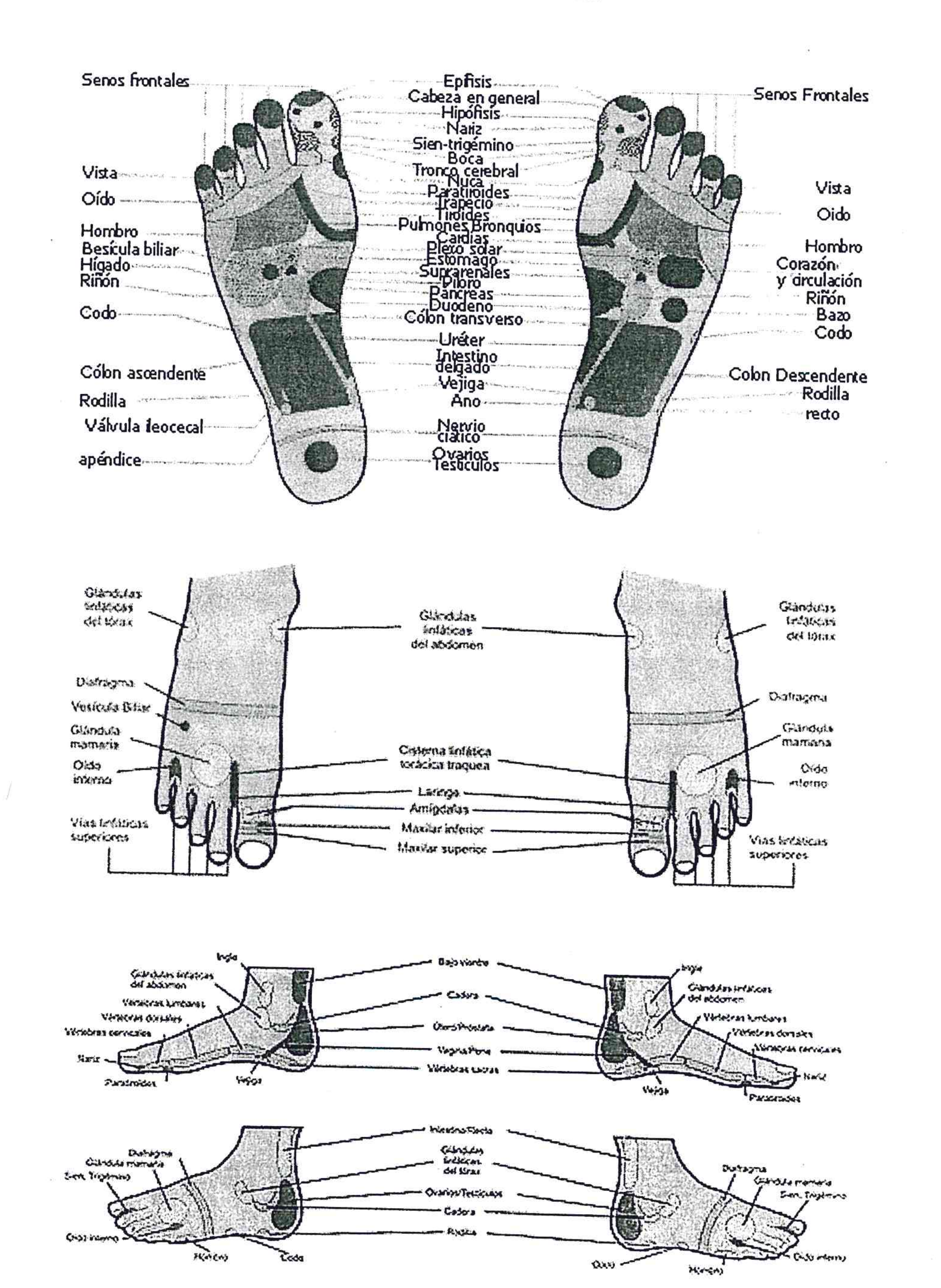
Columna: cervical: ___________ Dorsal:_____________
Lumbar:______________ Sacro-coxis:_________

Articulaciones: Hombro:__________ Codo:_________
Rodilla:_______________ Cadera:____________

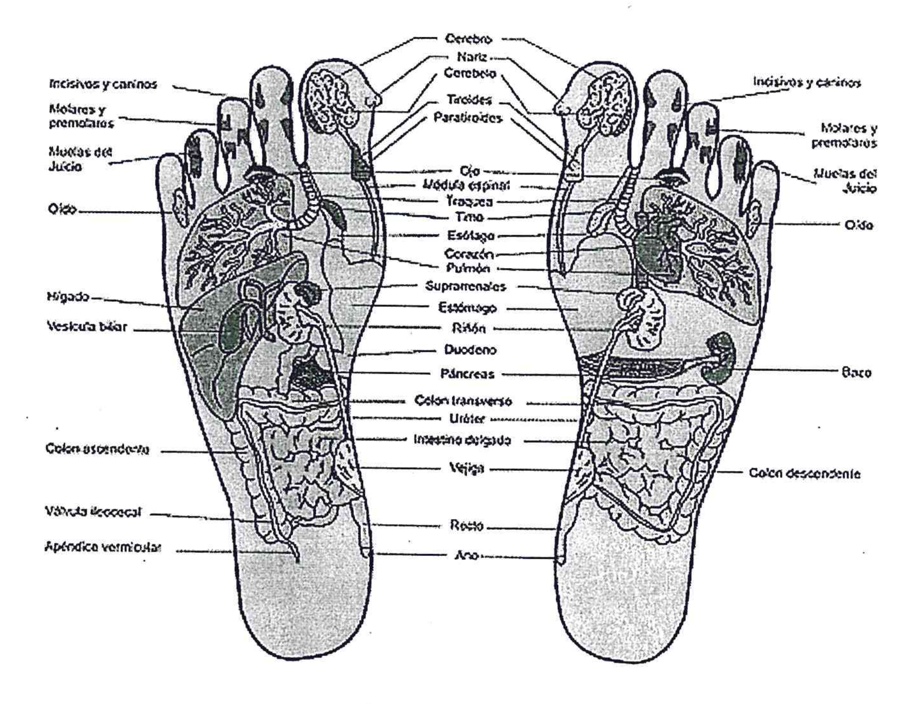
Nervio ciática:_______________________________________

REFLEXOLOGÍA IV

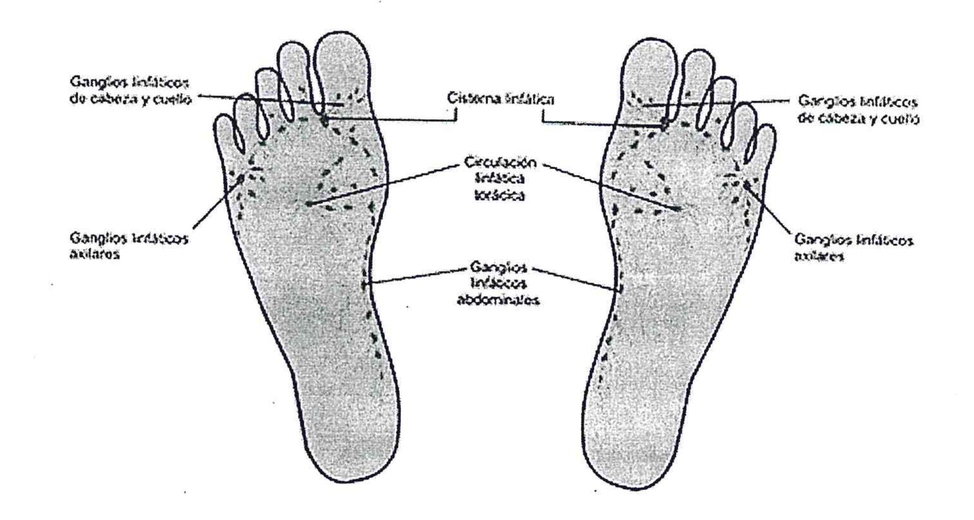
MAPA GENERAL

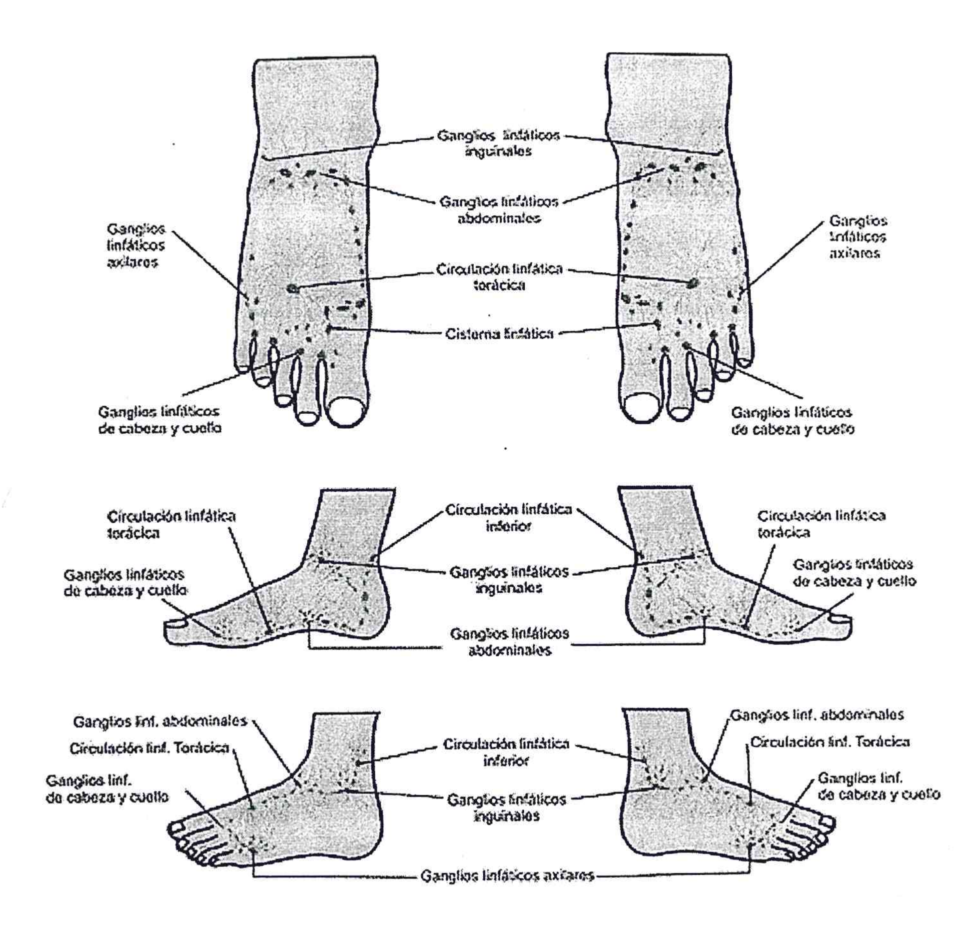


MAPA DE ÓRGANOS

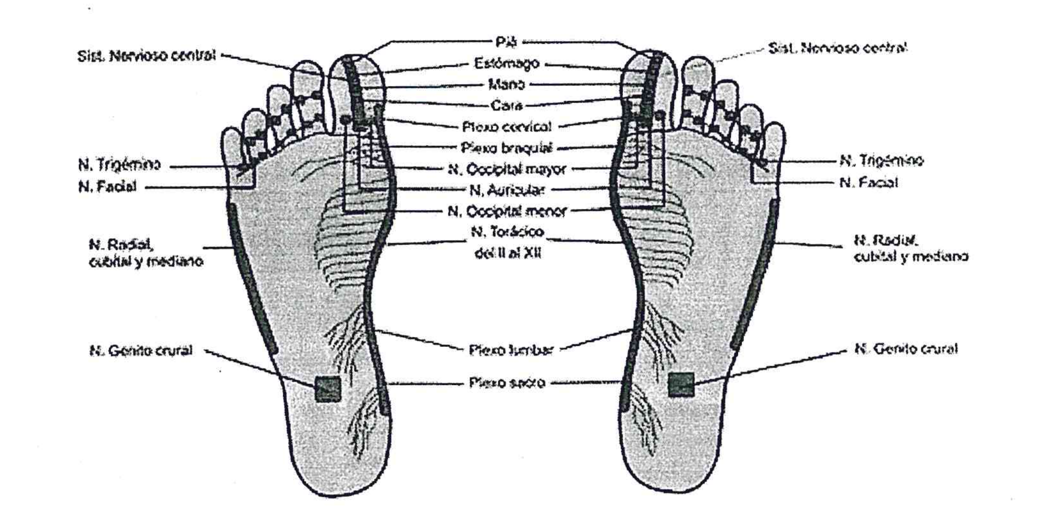


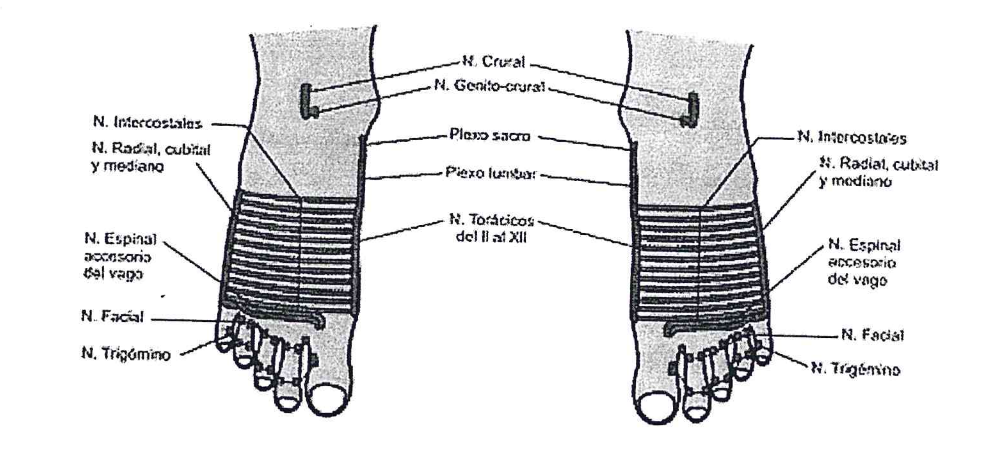
SISTEMA LINFÁTICO

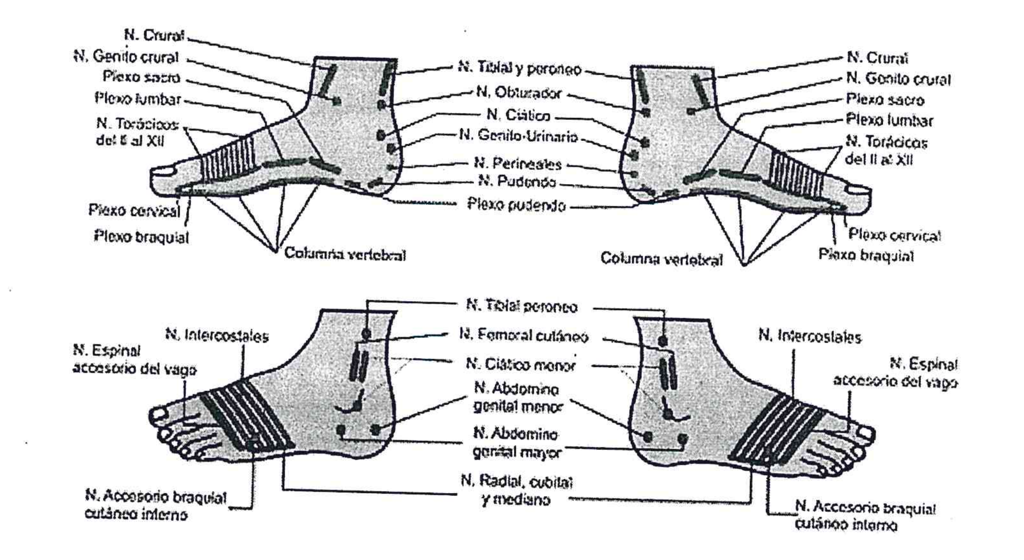




SISTEMA NERVIOSO

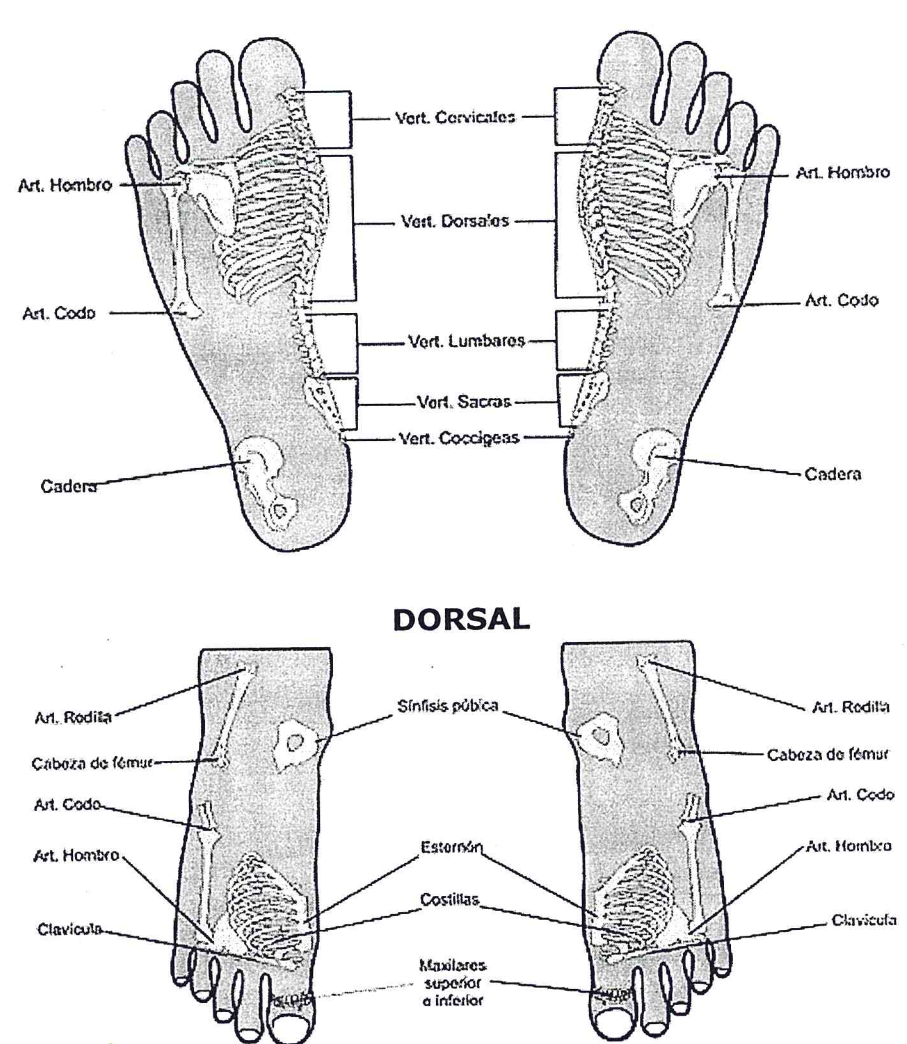



N. Crural
N. Genito-crural
N. Intercostales
N. Radial, cubital y mediano
Plexo sacro
Plexo lumbar
N. Torácicos del II al XII
N. Espinal accesorio del vago
N. Facial
N. Trigémino
N. Intercostales
N. Radial, cubital y mediano
N. Espinal accesorio del vago
N. Facial
N. Trigémino

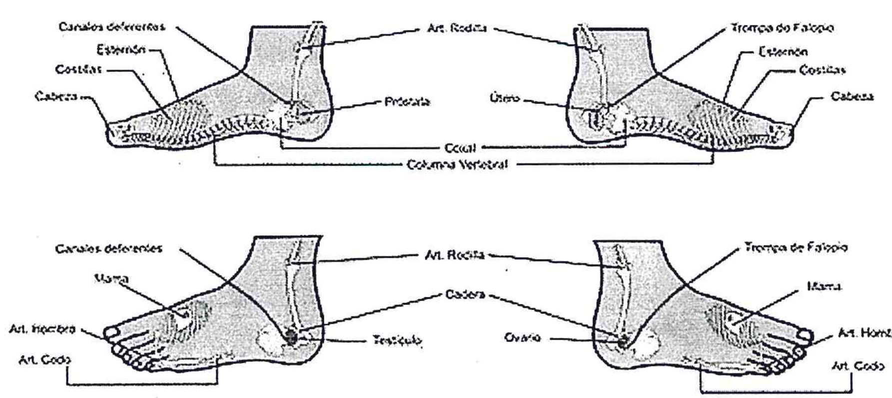

N. Crural
N. Genito crural
Plexo sacro
Plexo lumbar
N. Torácicos del II al XII
Plexo cervical
Plexo braquial
Columna vertebral
N. Tibial y peroneo
N. Obturador
N. Ciático
N. Genito-Urinario
N. Perineales
N. Pudendo
Plexo pudendo
N. Crural
N. Genito crural
Plexo sacro
Plexo lumbar
N. Torácicos del II al XII
Plexo cervical
Plexo braquial
Columna vertebral
N. Intercostales
N. Espinal accesorio del vago
N. Accesorio braquial cutáneo interno
N. Tibial peroneo
N. Femoral cutáneo
N. Ciático menor
N. Abdomino genital menor
N. Abdomino genital mayor
N. Radial, cubital y mediano
N. Intercostales
N. Espinal accesorio del vago
N. Accesorio braquial cutáneo interno

SISTEMA OSEO

PLANTAR:

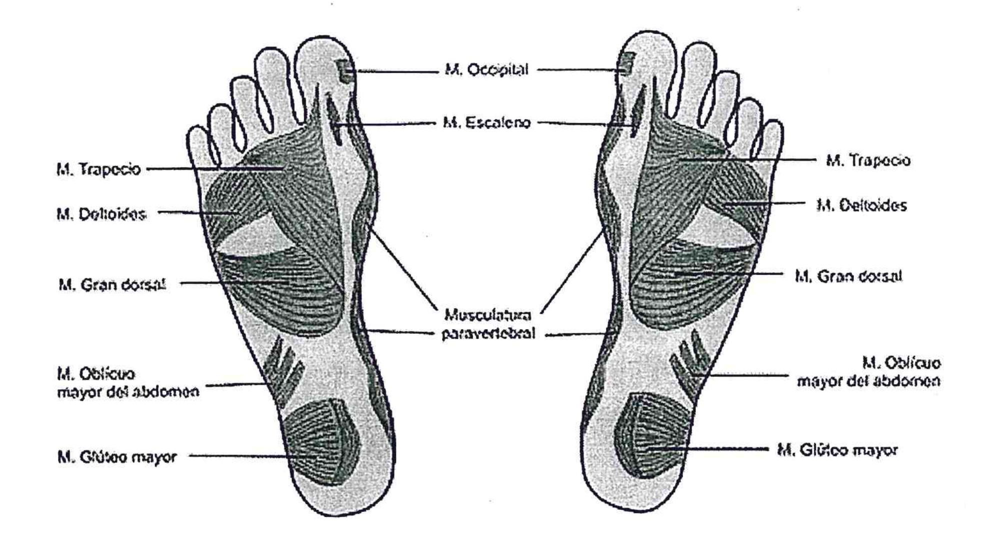


LATERAL

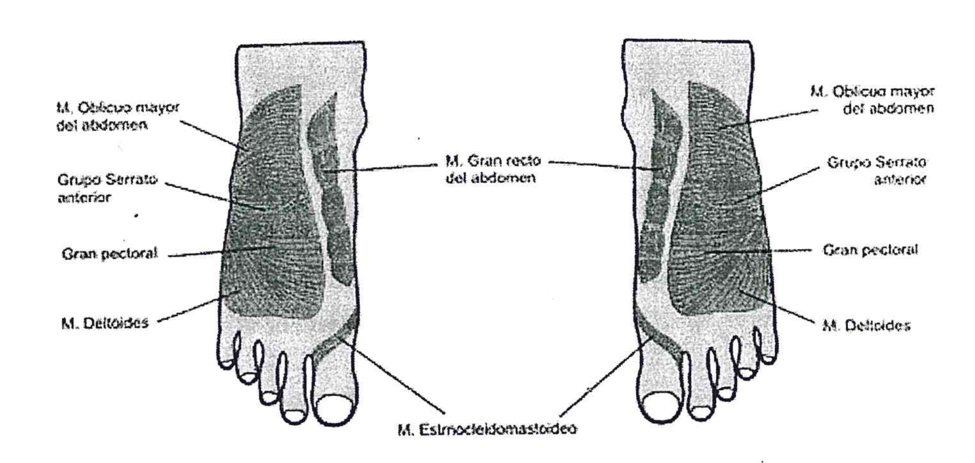


SISTEMA MUSCULAR

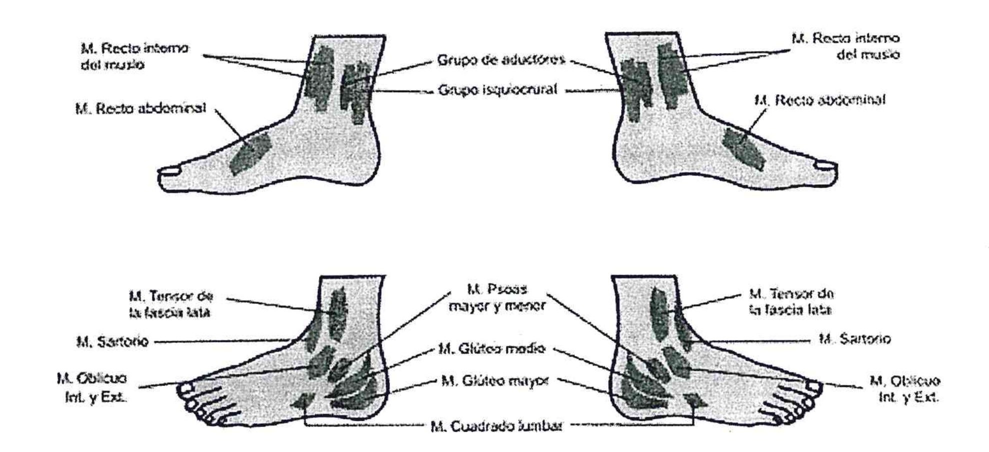
PLANTAR



DORSAL



LATERAL



Clasificación de la Reflexología

La Reflexología moderna ha sido clasificada dependiendo del sitio en donde se estudien o traten las zonas micro reflejas; de tal manera que podemos ver la siguiente clasificación:

Iridología:
Es el conocimiento y aplicación en el diagnóstico de enfermedades, de las zonas micro reflejas en el iris de los ojos, las cuales corresponden a los órganos internos, y mediante la modificación de las estructuras y el color visibles del iris, es posible obtener información del estado de salud que tiene cada órgano del cuerpo. Este método es útil solo para fines diagnósticos; ya que al iris del ojo no tenemos acceso como para producir estimulación alguna desde ese sitio.

Reflexología auricular:
Es la teoría de la Reflexología aplicada al pabellón de las orejas. Este método es frecuentemente utilizado en la práctica de la acupuntura, sobre todo en tratamientos prolongados en los que la portación de agujas en otros sitios de la piel resultaría muy molesta para cualquier persona durante la actividad cotidiana.

Reflexología podálica:
Son las zonas microreflejas de todos los órganos del cuerpo, localizadas en el área de los pies. Este es el método utilizado más frecuentemente y el más popular de la Reflexología.

Reflexología de la mano:
Exactamente lo mismo que el anterior, pero aplicado a las manos.

Reflexología del cuero cabelludo:
En la zona donde normalmente todo ser humano tiene cabello, en la cabeza, existen un gran número de zonas microreflejas de órganos y estructuras corporales internas.

Reflexología facial:
Al igual que en el área de la cabellera, en la cara también se han descubierto una gran cantidad de zonas microreflejas de un número igual de órganos, glándulas y estructuras corporales.

Reflexología en los dedos y uñas:
Este es un método utilizado en un tipo de medicina oriental llamado Su Jok en el que se utilizan imanes o vegetales aplicados en áreas específicas para conseguir

estimulación en zonas micro reflejas localizadas en dedos y uñas.

Reflexología del abdomen:
Este sistema es muy popular en Japón y Corea y esta basado en el mismo principio de todas las anteriores.

Reflexología en la Piel:
En la piel de casi todo el cuerpo están localizadas una inmensa cantidad de áreas micro reflejas, las cuales tienen su mayor aplicación en el sistema de curación de origen oriental de los meridianos o canales de energía. De este sistema se desprenden otros métodos utilizados popularmente, tales como la Dígito-puntura o Dígito-presión y desde luego la Acupuntura.

CODIGO ETICO

1) El Terapeuta ejercerá la profesión con responsabilidad, compromiso e idoneidad.

2) Deberá trabajar con humildad, sin juicios y con profundo respeto.

3) Practicará la reflexología, con el máximo de habilidad independientemente de la religión, ideología política, clase social, actividad o raza del paciente.

4) Deberá actualizarse, estudiar e investigar; así como también relacionarse con sus pares para el enriquecimiento mutuo.

5) Reconocerá las limitaciones de su rol profesional y no invadirá terreno que le competen a otras profesiones.

6) No hará ninguna promesa de cura.

7) Mantendrá el secreto profesional, la confidencialidad, no divulgando información que le pertenece al paciente.

8) Derivará o sugerirá al paciente una ínter consulta médica, si el caso lo requiere.

9) No desvalorizará la opinión de un profesional médico.

10) No diagnosticará.

11) Recordará siempre que el cuidado y respeto del paciente es lo más importante.

12) Evitará el abuso derivado del privilegio existente entre paciente y terapeuta.

13) No presionará al paciente para que continúe el tratamiento, ni creará vínculo de dependencia.

14) No promoverá bajo ningún concepto a que el paciente abandone otra terapia que este realizando.

15) Tendrá en cuenta las consideraciones técnicas en la atención del paciente.

16) Deberá tener conocimiento de todos sus derechos como profesional a través de la Asociación que lo represente y ampare.

Anexo del Código Ético

Consideraciones técnicas

1) El lugar de trabajo deberá ser adecuado, limpio y en buenas condiciones, debe ofrecer un marco apropiado de contención.

2) La presencia e indumentaria debe ser sobria y prolija.

3) Deberá lavarse las manos antes y después de la práctica.

4) Las uñas deben estar prolijas, cortas y limadas (sin rebordes); así mismo deberá estar libre de accesorios (anillos, pulseras, relojes, etc.)

5) Deberá posicionar al paciente correctamente y brindarle comodidad.

6) Deberá tomar una postura correcta con su cuerpo para su correcta relajación.

7) Prestará atención a la calidad del toque y contacto.

8) Explicará al paciente como debe reincorporarse al finalizar la sesión.

9) Recordará al paciente las posibles reacciones entre sesiones.

10) No atenderá pacientes infectocontagiosos (Salvo excepciones, según patologías especiales específicas y con precauciones especiales.)

11) Es importante que el terapeuta trabaje a gusto y en un estado de tranquilidad

interior ya que por el contacto que establece puede afectar al paciente de alguna manera.

LÁMINA DE IRIDIOLOGIA
DIAGNOSIS

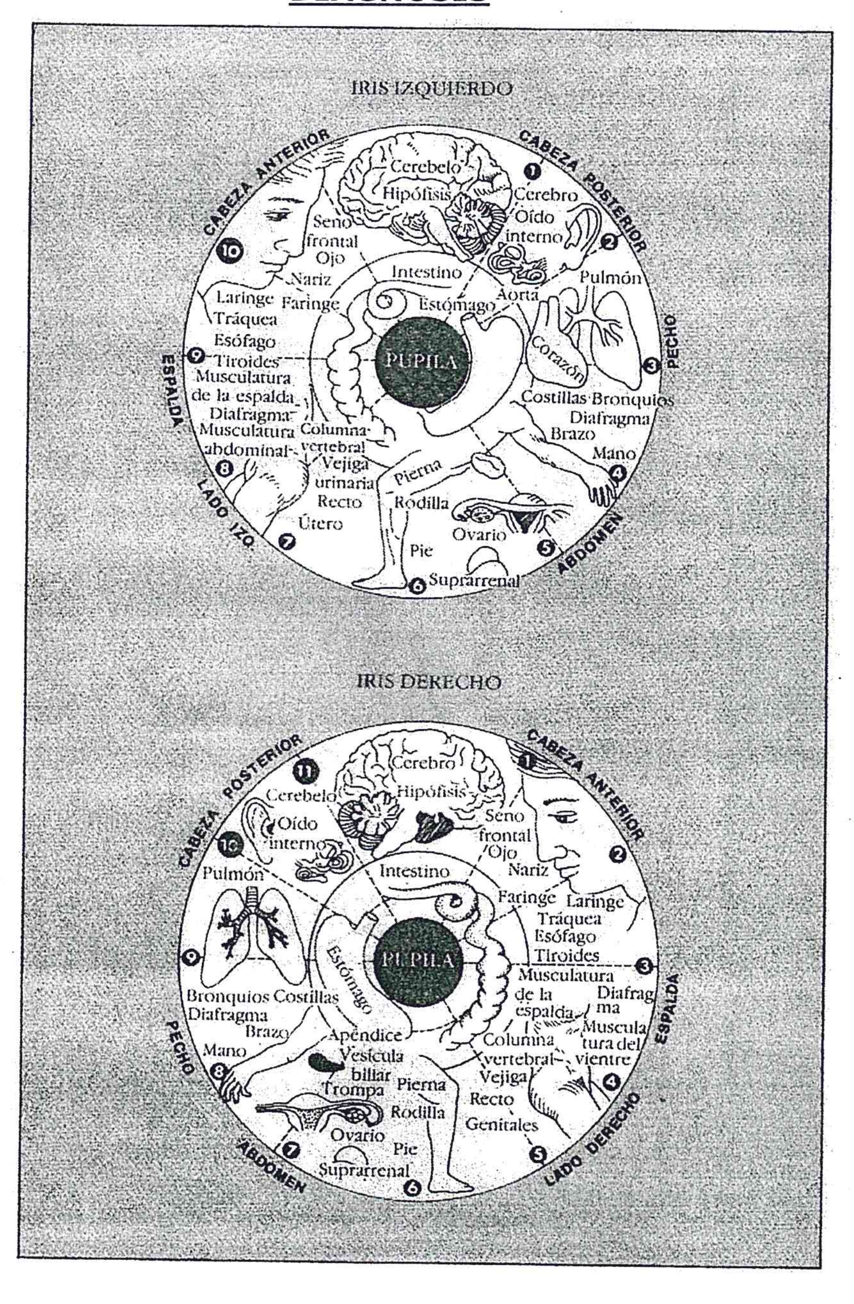
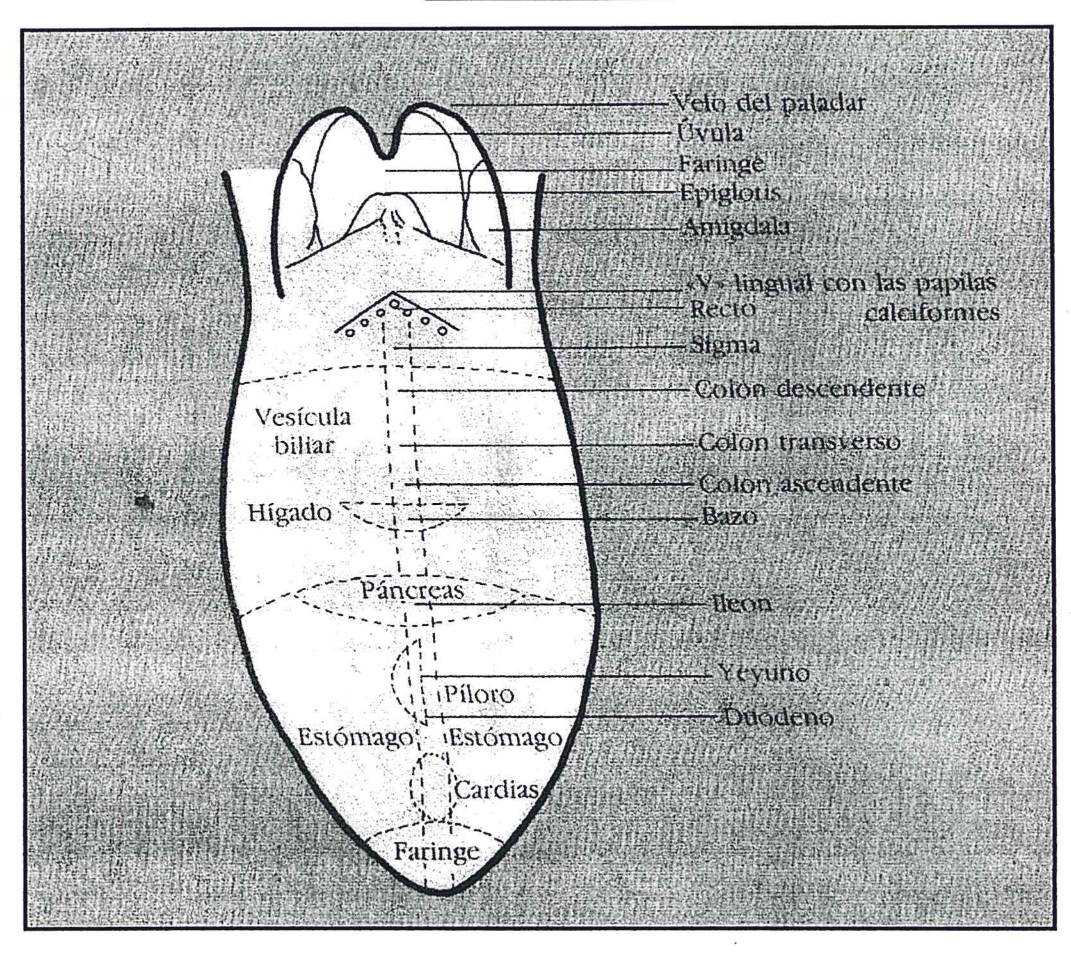


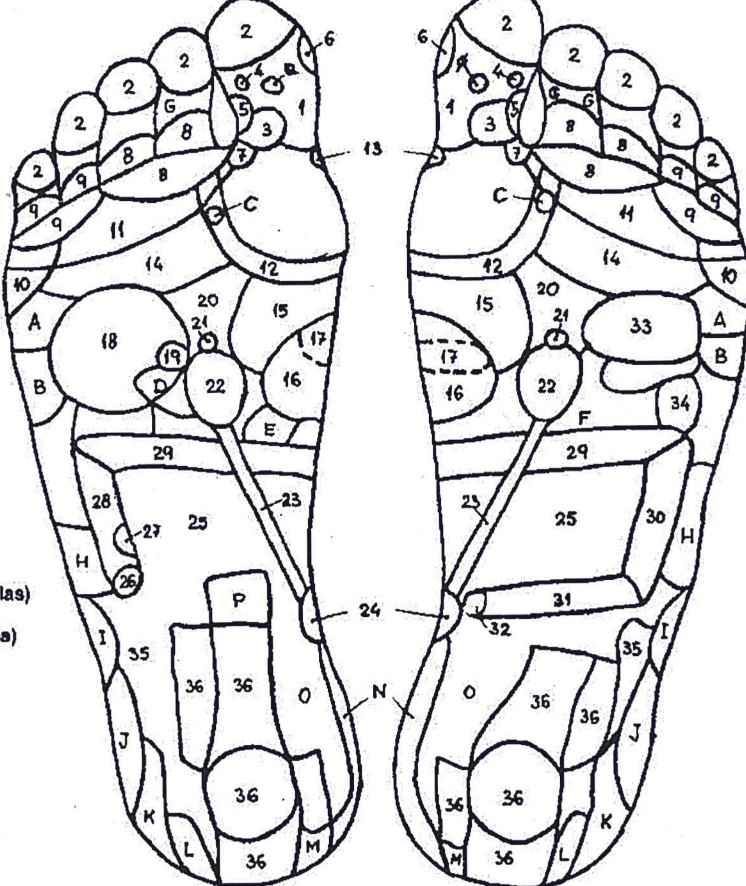
LÁMINA DE ZONAS REFLEJAS DE LA LENGUA



MASAJE ZONAL

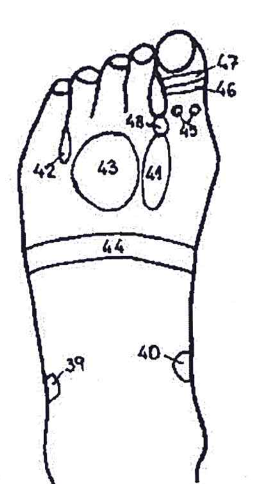
DE ALTO VALOR TERAPEUTICO
- Comenzar por el pie izquierdo (mínimo 10 min. en cda pie)
- Al notar puntos dolorosos, dar masajes suaves de 1 min.

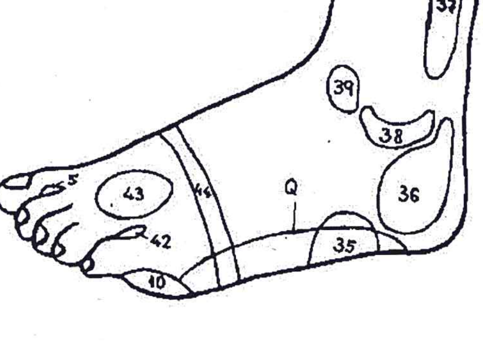
0 Hipófisis (Pituitaria)
1 Cabeza en general
2 Senos frontales
3 Bulbo raquídeo, Cerebelo
4 Epífisis
5 Sién, Trigémino
6 Nariz
7 Nuca
8 Ojos
9 Oídos
10 Hombro
11 Trapecio
12 Tiroides
13 Paratiroides
14 Pulmones, Bronquios
15 Estómago
16 Duodeno
17 Páncreas
18 Hígado
19 Vesícula biliar
20 Plexo solar
21 G.Suprarenales
22 Riñón
23 Ureter
24 Vejiga
25 Intestino delgado
26 Apéndice
27 Válvula Ileo Cecal
28 Colon ascendente
29 Colon transverso
30 Colon descendente
31 Intestino recto
32 Ano
33 Corazón, Circulación
34 Bazo
35 Rodilla
36 Ovarios, Testículos
37 Bajo vientre
38 Cadera
39 G.Linfáticas (Cabeza, Torax, Axilas)
40 G.Linfáticas (Abdomen)
41 Cisterna linfática (Torax, Tráquea)
42 Oído interno (Equilibrio)
43 Seno / Pecho
44 Diafrajma
45 Amígdalas
46 Maxilar inferior
47 Maxilar superior
48 Laringe, Tráquea
49 Ano
50 Útero, Próstata
51 Vagina/Pene, Uretra
52 Intestino recto, Hemorroides
53 Vértebras cervicales
54 Vértebras dorsales
55 Vértebras lumbares
56 Vértebras sacras y cixígeas

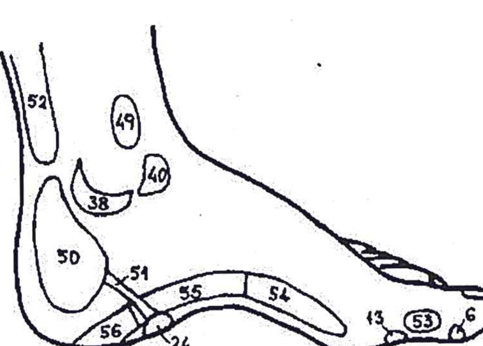


Dcho. Izdo.

A Clavícula
B Esternón
C Timo
D Pleura
E "Parto"
F Costillas
G Boca
H Ilíaco
I Muslo
J Rodilla
K Pierna
L Pies
M Coxis
N Sacro
O Plexo hipogástrico
P Ileo
Q Nervio ciático







REFLEXOLOGIA V

Masaje zonal en los pies

Alguien ha dicho que nunca pensamos en nuestros pies, tal vez porque están demasiado lejos de nuestra cabeza. Esto es verdad, como también es verdad que cuando pensamos en ellos no es ciertamente con amor, estamos listos para lamentarnos cuando nos duelen, pero no tanto para preguntarnos si les hemos tratado como se merecen.

Esto es lo que quiero ayudarlos a descubrir a través del estudio del masaje zonal en los pies, el cual puede ser considerado el más antiguo método inconsciente de autocuración; el hombre primitivo, efectivamente, caminando descalzo sobre terrenos accidentados, estimulaba continuamente los reflejos de cada parte de su cuerpo, situados en los pies, favoreciendo así el equilibrio del sistema circulatorio, y al mismo tiempo manteniendo constante la descarga de la propia energía en el terreno, preservando la unión con la tierra, tan útil al cambio psicofísico del ser humano, parte integrante e integrada del sistema ecológico del planeta.

Incluso aceptando el hecho de que no existe una sola terapia, una panacea eficaz para todas las personas y para todos los trastornos, vemos en este masaje zonal en los pies un valor particular; de hecho con un mínimo de conocimientos, puede ser utilizado ventajosamente sobre uno mismo y ofrecido como ayuda para los demás. Por lo que respecta a los profanos éste tiene valor relajante y revitalizante, además de ser un medio de rápida asistencia al alcance de todos.

Dice E. Ingham, que ha llevado el método al grado de evolución actual y que lo ha practicado durante varias décadas: **"Estimulando los diversos sistemas: circulatorio, glandular y nervioso, puede hacerse mucho para normalizar las funciones que operan en todo el organismo. Controlando los distintos reflejos presentes en los pies, el grado de dolor dará una atenta lectura de cualquier órgano, área en desorden".** Este último es quizás el aspecto que más interesa a los médicos, dado que el método de masaje zonal puede ser utilizado como ayuda muy valiosa para el diagnóstico.

La historia

El origen del masaje zonal se pierde en la noche de los tiempos, pero no es necesario tratar de descubrirlo con nuestra mente racional. El masaje zonal es algo también instintivo, incluso en las gestas de una civilización que hoy está condicionada y reprimida para tocar otro cuerpo, cuando acariciamos a alguien en un gesto de amor y consuelo. Es un modo no verbal de expresarse, de relacionarse, de dar y recibir.

Está en general aceptado por los estudiosos del masaje en los pies, que desde hace 5,000 años y por muchos siglos, éste fue utilizado en China y en la India, como auxilio en el diagnóstico y en la cura de las molestias físicas.

Hipócrates que vivió en el siglo V A.C. y que está reconocido como el padre de la Medicina Occidental, que por otra parte con el correr de los siglos se ha alejado mucho de los principios hipocráticos, comprendió el valor del masaje y lo enseñó a sus discípulos. Uno de sus aforismos nos parece particularmente ajustado a los métodos de medicina alternativa: **"No dudar en pedir la opinión de los profanos, si haciendo así puede obtenerse una mejora en la curación".**

Un desarrollo particular

Un paso adelante, más que un paso cualitativo, ha hecho la reflexoterapia, con el descubrimiento del inglés Robert St. John, el padre de la **"Terapia prenatal"**, que se basa en **"la observación de que el reflejo de la columna vertebral en los pies, es también el reflejo del período de gestación. La concepción corresponde a las primeras vértebras y el nacimiento al cóccix: Las 38 semanas de gestación están distribuidas a lo largo de la columna vertebral"**, y se dividen en cinco importantes estados, durante los cuales se forma el "modelo" con el que se nace.

1) **Pre-concepción:** El niño gravemente retardado será aquel cuya conciencia estará próxima a la nueva vida con repugnancia, debido a las influencias hereditarias y de ambiente.
2) **Concepción:** La conciencia que no haya dominado este estadio, que representa el desafío del ingreso en la materia, redundará en un niño incapaz de ponerse en justa relación con los factores del lugar.
3) **Post-concepción:** (Hasta la vigésima tercera semana, cuando el feto comienza a moverse). Influencias represivas en este período provocará inmadurez de carácter o trastornos pulmonares y escaso desarrollo del tórax.
4) **Pre-nacimiento:** (Hasta la trigésimo octava semana). La puesta en marcha de la conciencia se aparta hacia el mundo objetivo y se verifica el primer reto social. En este período puede formarse la tendencia al miedo, a la reluctancia, al deseo de rechazar lo inevitable: la entrada al mundo. El niño desarrolla en este estadio tensiones que influirán en los órganos de la digestión y la reproducción. Es también el síndrome del plexo solar que se manifiesta en inestabilidad emotiva.
5) **Nacimiento:** Es el fin de todo lo anterior, el emergente del "modelo prenatal" que ha determinado la configuración psicosomática del niño.

Pero todo esto debe cambiarse, ya que el período de gestación tiene la misma área de reflejos que la columna vertebral, como la manipulación del reflejo de ella afloja la tensión de la columna vertebral, así también afloja la tensión o los bloqueos que se han formado en el período prenatal y del cual dependen las actividades mentales que controlan nuestra vida de todos los días.

Un simple masaje hecho, no más de una vez por semana, sobre el reflejo de la columna vertebral, con un toque suave y movimiento rotatorio, alrededor de media hora en cada pie (menos si se trata de niños o si la persona está agitada o impaciente), permite poner en foco al período formativo de la gestación. Lo que es nuevo y distinto en el principio básico de esta terapia es que ella pone en movimiento la capacidad del paciente de cambiar lo que tiene en su interior.

"Esta es una verdadera metamorfosis que se convierte en absoluta y permanente o influencia a la misma estructura genética".
Quienes obtienen el mayor beneficio del mejoramiento notable al retorno a la normalidad completa, son los niños, los incapacitados mentales y físicos (sean mogólicos, espásticos o paralíticos), especialmente si el tratamiento es realizado por los padres. **"Los límites están en el ambiente, en los defectos importantes, en la edad del paciente, cuanto más joven, mejor es"**, escribe Robert Sr.John, que ha tratado con éxito a muchos niños gravemente retardados.

Incluso el masaje en las manos y en la cabeza está indicado como una alternativa, cada 3 ó 4 veces de realizado en los pies: St. John ha encontrado una conexión entre los reflejos en estas partes y el principio del movimiento (pies), de la ejecución (manos) y del pensamiento (cabeza).

Robert St. John considera que cualquiera está en condiciones de hacer este masaje, pero insiste: siempre que las motivaciones sean justas. Quien está estimulado por una necesidad de dominar a los otros o de encontrar una "muleta" para sus propios "bloqueos", se dará cuenta de que no estará capacitado para este trabajo. La atención debe estar en el masaje y en afirmar la sensibilidad en las manos para aprender a percibir los puntos de mayor tensión y de mayor resonancia.

Robert St. John nos aconseja hacer diagnósticos y hablar con el paciente de los males que le aquejan. No tiene "ficha clínica" de sus pacientes y no publica sus historias como "casos clínicos", porque considera que, una vez ocurrido el cambio, el estado de desequilibrio no más forma parte del pasado y no hay ninguna necesidad de evocarlo.

La teoría y el método

Era intención de la naturaleza que nosotros camináramos, dobláramos y torciéramos los pies, e incluso que cada tanto corriéramos para mantener un fresco abastecimiento de sangre, permitiendo que la circulación normal fluyera a través de cada mínima juntura y terminación nerviosa de los pies. Pero si dejamos que en nuestra circulación sanguínea se forme una condición excesivamente ácida, aumentamos los depósitos de calcio, entonces cristales de ácido, similares a pedacitos de hielo si los examinamos con el microscopio, se forman sobre las terminaciones nerviosas, y de tal modo impiden la normal circulación de la sangre en las diversas partes del cuerpo. Éste está constantemente en movimiento: todos los órganos si están en perfectas condiciones de salud, cumplen con constancia su deber, día y noche. La natural actividad muscular de cada órgano hace su parte para que todo el caudal nervioso se mantenga libre de cualquier obstrucción dañina. Pero si cualquiera de los órganos se debilita, funciona lentamente o es de algún modo lastimado, disminuye su normal actividad muscular hasta el punto de que las terminaciones de estos nervios se obstruyen, incluso si esto se verifica de forma reducida, puede sin embargo ser suficiente para impedir la circulación sobre el camino de retorno que abastece nuevamente de sangre fresca cada órgano en particular. La presión del pulgar es la que se pone en contacto con estas formaciones cristalinas haciendo sentir un dolor agudo en las zonas de reflejo durante el tratamiento.

A medida que el masaje las disuelve, la sangre las lleva por su camino mientras realiza el circuito del corazón a los pies y su vuelta, unas tres veces por minuto. De este modo las arterias y las venas se liberan de toda impureza. Con el masaje en los pies hay un aumento de circulación sanguínea, también la tensión se reduce a través del sistema nervioso. Esto estimula al esfuerzo a quien ha descuidado al cuerpo y de tal manera, la energía fluye normalmente.

La unidad del método está en el hecho de que su utilización produce una estimulación de las fuerzas de autocuración latentes en el cuerpo. Mientras se masajea el reflejo los nervios llevan el mensaje al cerebro que a su vez lo relaciona con el órgano ligado a aquel reflejo. Además de la teoría de la dispersión de los cristales, Bayly propone la hipótesis de que un impulso eléctrico es accionado por el masaje zonal sobre un reflejo doloroso, y que el flujo de la energía sutil lleva un notable retorno de la vitalidad a la persona que recibe el masaje y, concluye diciendo **"Aún queda mucho por descubrir, pero sepamos que tenemos en las manos una terapia maravillosa, que se desarrollará en el futuro como uno de los métodos más importantes de curación natural".**

El valor preventivo de esta terapia es innegable. Dice Carter: **"Muchas enfermedades avanzan lenta y ocultamente hasta que están bien desarrolladas, y luego golpean de improviso".** La maravillosa cualidad mágica de la reflexología está justamente allí: no sólo ayuda a la naturaleza a mantener libre la circulación para renovar las células enfermas y agotadas, sino también a mandar una ola de circulación vital y estimulante a través de cada célula del cuerpo, evitando que la congestión se forme y nos sorprenda más tarde. En el momento actual nadie puede responder de manera exhaustiva a las preguntas ¿Cómo funciona esta terapia? ¿Cuáles son sus mecanismos precisos? Hay investigaciones en curso en varias partes del mundo (de Rusia a Guatemala, de Estados Unidos a Corea), que intentan convalidar científicamente aquello que la experiencia ha probado. Cualquiera que sea el resultado, lo cierto es que el masaje zonal funciona y es un instrumento que todos deberían conocer.

La práctica

Pueden darse líneas generales sobre cómo realizar el masaje. A partir de ellas cada uno desarrollará su propio modo, especialmente si el trabajo se efectúa en familia o entre amigos, con el objeto de relajarse y aliviar pequeñas molestias, aconsejamos dejarse guiar un poco por la intuición y buscar, más que una perfección técnica, un masaje agradable a quien lo recibe. Algunos prefieren un toque suave, otros una presión, y hay quien considera provechoso un masaje "placenteramente doloroso".

Posición

Posición ideal: El masajeado acostado, el masajista sentado un poco más abajo para poder manipular los pies de modo relajado. Si no tiene a mano una camita para masajes o una poltrona regulable, sentarse con los pies del masajeado sobre las rodillas del masajista es una buena solución, o también el primero sobre una poltrona y el segundo sobre una sillita más baja.

Un cojín bajo las rodillas del masajeado lo ayudará a relajarse mejor. El masaje resultará particularmente idílico si se realiza en un lugar abierto, sobre el pasto o en la playa.

Auto masaje

También aquí es importante una posición cómoda. Cada uno encontrará la suya, ya sea sentado sobre una silla o poltrona, o sobre la cama, con la espalda bien sostenida por cojines, o en la posición de loto.

Toque

Usar el pulgar o los otros dedos, las uñas deben estar lo suficientemente cortas como para no lastimar. Hacer un movimiento de presión circular, lento y profundo; alguna vez será necesario usar el puño bajo la planta del pie, o hacer un movimiento como para amasar. Evitar masajear partes irritadas, que tengan cortes o erupciones. Para comenzar hacer el reconocimiento de cada pie, una vez con las dos manos, tocándolos, frotándolos, amasándolos, masajeándolos. Hacer esto aproximadamente por un minuto en cada pie, mientras que el masajeado realiza dos o tres respiraciones profundas para relajarse. Cada uno de nosotros tiene su propia técnica para hacer relajar a una persona, y enseguida encontrarán su estilo personal.

Generalmente es mejor utilizar un buen aceite para masajes, sólo para el masaje relajante, o si la piel del pie es muy áspera o seca. El talco o las cremas grasas cierran los poros e impiden el buen contacto terapéutico y la eventual salida de las impurezas.

Presión

Para obtener resultados con el masaje curativo imprimir una presión suficiente, pero no tan fuerte como para causar un dolor excesivo, lo cual se opondría al carácter de este tratamiento, que es totalmente no violento.

Duración

Mientras que un masaje puramente relajante puede durar incluso una hora, está bien limitarse a media hora, un cuarto de hora para cada pie. Cuando se encuentran puntos dolorosos masajearlos durante uno o dos minutos y volver eventualmente a ellos en el curso del masaje. El dolor debería disminuir poco a poco hasta desaparecer con sucesivos masajes.

Debe prestarse atención al hecho de que un exceso de estímulo puede ser contraproducente; en especial si los órganos están congestionados desde hace tiempo, la primera vez es prudente limitar el masaje a 5 minutos en cada pie.

Frecuencia

También la frecuencia debe ser dosificada, porque a menudo las toxinas liberadas por el masaje, que entran en la circulación sanguínea para ser expulsadas, pueden provocar reacciones; algunos días de intervalo darán tiempo a los procesos naturales para seguir su curso y lograr que las funciones vuelvan a equilibrarse. Por lo menos un breve reposo después del masaje es necesario; lo ideal sería concederse un sueñecito, ya que el masaje es verdaderamente relajante.

En casos agudos, se puede repetir el masaje incluso más veces al día.

Resultados

Es probable que sienta cansancio el día posterior al del primer masaje, pero es una reacción natural debido a la eliminación de las toxinas.

Para volver a un completo bienestar, evidentemente no pueden hacerse previsiones exactas, la respuesta al tratamiento será indicada, se notará que una persona más sensible y nerviosa tendrá con frecuencia un pie bastante delgado y reaccionará a la presión mucho más rápidamente que una persona con un pie grasoso y reflejos más profundos.

Normalmente problemas de origen reciente desaparecerán en menos tiempo que los trastornos crónicos, que se atenuarán hasta desaparecer por la constancia en el masaje.

Esto es importante, sin ello será difícil establecer la eficacia del tratamiento: **No debe llegarse a desestimar las bondades de esta técnica si no se ha preservado suficientemente.**

Donde haya cicatrices sobre el órgano o parte tratada, a menudo la mejoría será más lenta, pero persistiendo, también en tales casos, se conseguirán buenos resultados.

Reflejos sobre las manos

Los mismos puntos y zonas de reflejo están presentes en las manos. Son más difíciles de localizar porque están menos pronunciados; el constante ejercicio que damos a nuestras manos hace que los reflejos sean menos dolorosos que en los pies. No debe olvidarse que, en caso de que no podamos tratar a los pies, por fracturas, heridas, amputaciones; el masaje en las manos será igualmente eficaz.

El masaje en las manos tiene la ventaja de que puede hacerse en emergencias, cuando uno quiere liberarse de prisa de un dolor de cabeza, de un dolor de vientre o de espalda, y no es posible u oportuno quitarse las medias y los zapatos, en el autobús, en la escuela, la oficina, haciendo cola en cualquier lugar, etc.

¿A quien hace bien el masaje zonal?: A todos.

Niños: El masaje en los pies está recomendado para los niños desde su nacimiento y puede hacerse todos los días por pocos segundos, con un toque suave. Con el paso del tiempo se hará cada vez más largo y con mayor presión. Los niños habitualmente lo agradecen mucho y lo reclaman con espontaneidad. El masaje en las manos es excelente para los niños muy activos, y puede calmar crisis de llanto y "caprichos", de otro modo difíciles de apaciguar.

Adolescentes: El masaje relajante es apto para los adolescentes, ya que les ayuda a lograr un desarrollo armonioso, pero debe emplearse con cierta cautela. En ese período el sistema glandular está hiperactivo y no es bueno sobreexcitarlo y arriesgarse a desequilibrarlo.

Embarazo: Las mujeres embarazadas que tienden a tener los pies hinchados encontrarán un agradable alivio en el masaje. Las zonas de reflejos de los órganos genitales deben tratarse por pocos segundos, con un toque suave, y nunca con una fricción fuerte.

También debe evitarse masajear estos reflejos en mujeres con tendencia a abortar. Las paredes del útero pueden ser débiles y no deben estimularse. A los efectos de modificar esta tendencia y sobre todo en las mujeres que tienen dificultad para concebir, la costumbre de un breve masaje general puede dar resultados sorprendentes.

Ancianos: Un masaje diario será ideal para los ancianos; estimulando todo el organismo y de modo particular las funciones de las glándulas endocrinas debilitadas por el tiempo, se establece un proceso de rejuvenecimiento que las hace más independientes, más capaces de hacer frente con serenidad a los problemas de su salud. Si se lo deben hacer por sí mismos, pueden practicar el auto masaje en las manos, dado que a menudo no están en condiciones de tomarse los pies para masajearlos con comodidad.

Operaciones quirúrgicas

Todos los autores consultados coinciden en declarar que el masaje zonal, realizado preventivamente, y como preparación para una operación, ha ayudado a sus pacientes a superar mejor el trauma de la intervención quirúrgica; así también, continuando con el masaje apenas terminada la operación, se reduce y hace más vital el período de la convalecencia, disminuyendo los riesgos de complicaciones.

Carter cita incluso casos, en los que el masajea en las zonas de reflejo del hígado y de la vesícula biliar, ha permitido evitar operaciones; los cálculos habrán sido eliminados después de pocas sesiones. No se sabe si los cálculos se habían efectivamente disuelto o si el tratamiento había relajado el canal de la bilis para permitir el pasaje de los mismos.

Un consejo

Hay una técnica para evitar cargarse de energía negativa al hacer el masaje, cosa que puede ser un problema para muchas personas demasiado receptivas.

Esta técnica consiste en imaginarse un luz blanca brillante en torno de los codos, y pensar que esa protección impedirá "asumir" en el propio cuerpo cualquier energía negativa.

Deben recordar que deben permanecer con los hombros y el cuello relajados al hacer un masaje. Es mejor no hacerlo si uno se siente tenso, cansado o con mala predisposición, en ese caso se debe buscar a alguien que lo haga por nosotros.

Si haciendo el masaje se empieza a sentir tensión o cansancio en las manos, sacudirlas como para agitar agua, lavárselas y ponerlas en agua fría después del masaje.

Una advertencia

La constricción del pie en zapatos inadecuados bloquea ciertas terminaciones nerviosas y energéticas, provoca de reflejo la congestión de uno o más órganos; es difícil creer cuántos trastornos causan los tacones altos o los zapatos de punta estrecha.

Pero si sus pies les duelen totalmente, no se alarmen pensando que están muy enfermos, sólo necesitan poner en orden vuestro organismo, y como dice Carter: **Si estás mal, masajéate.**

Una recomendación

¡Cuiden más a sus pies! Vayan con cierta frecuencia a un buen pedicuro, lávenlos todas las noches antes de acostarse, usando una buena esponja abrasiva para las callosidades y durezas; cuando tomen un baño o se duchen, frótenlos con un guante áspero. En definitiva: ¡Trátenlos bien y con gratitud!

Dónde masajear en caso de...

Las siguientes recomendaciones contienen una lista de situaciones en las que el masaje zonal se ha revelado útil, como testimonio a una práctica y una experiencia de muchos decenios.

Hay que repetir, de todos modos, y con claridad, que la eficacia del masaje zonal varía en proporción a dos factores:

a) El primero depende de nosotros y es la continuidad en seguir el tratamiento.
b) El segundo es un "quid" imponderable representado por el poder de reacción personal, que cambia de individuo a individuo.

La lista, por otra parte, no es exhaustiva y debe entenderse como una primera sugerencia que cada uno puede enriquecer, más allá de los casos detallados, con su propia experiencia.

Nos parece superfluo añadir que no sería justo pretender sustituir el masaje zonal por la intervención médica, en los casos que ésta sea necesaria y menos aún a interrumpir un tratamiento que el médico de confianza había prescrito. Si gracias al masaje zonal obtenemos una mejoría, llegamos a la curación y al bienestar, dejemos que, junto a nosotros, nuestro médico los verifique con los instrumentos de la ciencia y se asombre de ellos.

Abscesos: Zona correspondiente a la localización y (39), (40), (41) sistema linfático.

Accidentes de cualquier tipo: De prisa en la zona correspondiente.

Acné: (21) Suprarrenales, para ayudar a la desintoxicación.

Agorafobia: (22) riñones, (23) uréter, (24) vejiga; estómago, intestino y órgano del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31); (1) cabeza en general; (42) ciclo interno.

Alergias: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (21) suprarrenales; (13) paratiroides; (27) válvula íleo-cecal.

Amigdalitis: (45) amígdalas; (39), (40), (41) sistema linfático.

Anemia: (34) bazo, estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31), y especialmente la zona de reflejo (17) páncreas.

Angina: (48) laringe, (45) amígdalas, (39), (40), (41) sistema linfático.

Angina de pecho: (21) suprarrenales, (22) riñones, (23) uréter, (24) vejiga, (15) estómago, (33) corazón y circulación, (10) hombro.

Ano: Prurito (32) y (49) ano.

Apendicitis: (26) apéndice; (39), (40), (41) sistema linfático. Si el dolor persiste o vuelve, consultar al médico; masajear sin dolor en espera de su llegada.

Apetito (falta): Estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31); (12) tiroides.

Artritis y artrosis: Zona correspondiente a la articulación afectada; (21) suprarrenal; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (39), (40), (41) sistema linfático; en particular para artrosis también (13) paratiroides.

Asma: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides; (14) pulmones, bronquios; (39), (40), (41) sistema linfático.

Atrofia muscular: (0) hipófisis; (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides, estómago y órgano.

Bocio: (0) hipófisis; (12) tiroides.

Brazos, dolores de: zona correspondiente de las piernas; (7) nuca.

Bronquitis: (14) pulmones, bronquios; (39), (40), (41) sistema linfático; (13) paratiroides; (21) suprarrenales.

Cabellos, caída de: (0) hipófisis; (36) ovarios, testículos; (21) suprarrenales, aparato digestivo y órganos del metabolismo del (15) al (19). El doctor Fitzgerald sugería frotar entre ellas las uñas de los dedos de la mano y fregarse con un peine de metal o con las uñas el dorso de las manos y de los brazos.

Cadera: (38) cadera; (10) hombro. Masajear también directamente el hombro afectado.

Calambres en las piernas y en general: (18) hígado; (28), (29), (30) colon, en la pantorrilla; (13) paratiroides y eventualmente musculatura del brazo que corresponda.

Calcio, falta de: (13) paratiroides.

Cálculos del hígado y de la vesícula biliar: Ver hígado; de los riñones ver riñones.

Cáncer: Zona del órgano afectado; (39), (40), (41) sistema linfático.

Celulitis: (39), (40), (41) sistema linfático; (36) ovarios, testículos.

Ciática: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (20) plexo solar; (35) rodilla; zona del reflejo bajo el talón; eventualmente brazo y antebrazo; directamente el nervio ciático sobre la pantorrilla.

Circulación, trastornos de: (33) corazón y circulación; (13) paratiroides; (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga.

Circulación, vaso constricción: Zona del reflejo de la parte afectada; (13) paratiroides; (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga.

Cistitis: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; insistiendo en el reflejo de la vejiga; (39), (40), (41) sistema linfático. Si hay sangre en la orina y persiste después del tratamiento, se debe consultar al médico para el diagnóstico y la curación del caso.

Codo: (35) rodilla y masajear también la rodilla correspondiente.

Colitis: Estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31); (39), (40), (41) sistema linfático; si hay también constipado (52) intestino, recto.

Columna vertebral: (53), (54), (55), (56) columna vertebral.

Corazón, trastornos cardíacos: (33) corazón y circulación; (21) suprarrenales; (39), (40), (41) sistema linfático; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Cóccix dolores de: (56) vértebras sacras y coccígeas, (7) nuca y la misma nuca.

Crecimiento, trastornos de: (0) hipófisis.

Dedo martillo: Toda la región dorsal del pie. ¡No uses zuecos, sino zapatos cómodos!

Delgadez: (12) tiroides; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Desvanecimiento: (33) corazón y circulación; (21) suprarrenales.

Diabetes: (15) estómago; (16) duodeno; (17) páncreas; (0) hipófisis; (12) tiroides.

Diafragma, hernia de: (44) diafragma; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Diarrea: Estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31); (39), (40), (41) sistema linfático; si la diarrea es de origen nervioso (20) plexo solar.

Dientes: Dificultades de adaptación a las prótesis, abscesos, gingivitis, estomatitis, maxilar inferior y (47) maxilar superior.

Dolor de cabeza: (1) cabeza en general; se deben controlar las uñas encarnadas.

Edemas: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (33) corazón y circulación; (39), (40), (41) sistema linfático.

Embarazo: (0) hipófisis; (36) ovarios; (50) útero; (43) senos.

Enfermedades del aparato genital: Zona del reflejo del órgano afectado; (39), (40), (41) sistema linfático.

Enfermedades infecciosas: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides; (39), (40), (41) sistema linfático.

Enflaquecimiento: (Por hiper función de tiroides): (0) hipófisis; (12) tiroides.

Enuresis: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga.

Epilepsia: (1) cabeza en general; (39), (40), (41) sistema linfático; (28), (29), (30) colon; (31) intestino, recto.
Equilibrio, trastornos de: (24) oído interno. ¡Usen zapatos cómodos!

Esclerosis en placas: (1) cabeza en general; (53), (54), (55) columna vertebral; (39), (40), (41) sistema linfático; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Escoliosis: (53), (54), (55) columna vertebral.

Esterilidad en la mujer: (36) ovarios; (50) útero.

Estómago, dolores de: (15) estómago.

Estomatitis: Ver dientes.

Estrabismo: (1) cabeza en general; (8) ojos.

Extenuación: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31). Si se da acompañado de insomnio (1) cabeza en general.

Faringitis: (46) maxilar inferior; (47) maxilar superior.

Fiebre: (39), (40), (41) sistema linfático; (45) amígdalas; (34) bazo.

Fiebre del heno: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (1) cabeza en general; (2) senos frontales; (6) nariz; (14) pulmones, bronquios. Comer miel.

Fracturas: Articulaciones correspondientes; (13) paratiroides; (15) estómago.

Frigidez femenina: (0) hipófisis; (36) ovarios; (50) útero.

Garganta: (48) laringe; (45) amígdalas; (39), (40), (41) sistema linfático.

Gingivitis: Ver dientes.

Glándulas, hinchazón de: (39), (49), (41) sistema linfático.

Gota: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; masajear la articulación correspondiente.

Halitosis: (15) estómago.

Hematomas: Tendencia a los derramamientos de sangre subcutáneos ante el más mínimo golpe. (13) paratiroides.

Hemicránea: (5) sien, trigémino; (42) oído interno; (13) paratiroides; (15) estómago (Si es necesario); (20) plexo solar; (53) vértebras cervicales.
Hemiplejia: (1) cabeza en general. **Importante: Pulgar derecho si la parálisis es a la izquierda ó viceversa.**

Hemorroides: (31) (52) intestino recto; (32) ano; (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga.

Hernia de disco: (53), (54), (55), (56) columna vertebral; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (15) estómago; (25) intestino grueso; (18) hígado; (19) vesícula biliar.

Hernia inguinal: (39), (40), (41) sistema linfático.

Herpes Zoster: Es la consecuencia del ataque de un virus a los nervios periféricos. Se desaconseja el masaje hasta el final del período agudo si hay ampollas, porque el masaje puede desencadenar un ataque doloroso. Dado que esta enfermedad debilita mucho, se puede ayudar a paciente a recuperar sus energías mediante un masaje general.

Hígado: (15) estómago; (16) duodeno; (18) hígado; (19) vesícula biliar; en caso de infección y cálculos también (39), (40), (41) sistema linfático.

Hipo: (44) diafragma; (20) plexo solar; (15) estómago.

Ictericia: (18) hígado; (19) vesícula biliar; (16) duodeno; (39), (40); (41) sistema linfático.

Impotencia: (36) testículos.

Infarto, prevención incluso de la recaída: (21) suprarrenales; 22(riñones); (23) uréter; (24) vejiga; (44) diafragma, estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Inflamaciones de cualquier órgano: Zona de reflejo del órgano.

Insomnio: (1) cabeza en general.

Intoxicación por comidas: (15) estómago; (16) duodeno; (39), (40), (41) sistema linfático.

Laringitis: (48) laringe.

Leucemia: (39), (40), (41) sistema linfático; (45) amígdalas; (34) bazo.

Linfático, estancamiento del sistema: (39), (40), (41) sistema linfático.

Lumbago: (53), (54), (55), (56) columna vertebral, insistiendo en 55 vértebras lumbares.

Mareos, en barco, avión o coche: (42) oído interno.
Menopausia, trastornos de: (0) hipófisis; (36) ovarios; (50) útero; (37) bajo vientre.

Menstruaciones dolorosas: (0) hipófisis; (36) ovarios; (50) útero; (37) bajo vientre.

Menstruaciones irregulares: (36) ovarios; (50) útero; (37) bajo vientre. **Nota: Si las menstruaciones son abundantes, masajear durante un mes, pero no cuando hay flujo, ya que éste podría aumentar bajo el estímulo del masaje.**

Menisco: Ver rodilla.

Musculares, dolores o trastornos: Zonas de reflejo de las partes afectadas.

Nariz, sangre de la nariz o mucosa seca: (6) nariz; (13) paratiroides.

Nerviosismo: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides; (1) cabeza en general; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31); (12) tiroides, si es necesario.

Neuralgias: (5) sien, trigémino.

Neuritis: (13) paratiroides; (53), (54), (55), (56) columna vertebral; masaje tonificante general.

Neurovegetativo, trastorno del: (20) plexo solar.

Nuca: (7) nuca; (53) vértebras cervicales; (56) vértebras sacras y coccígeas.

Obesidad: (12) tiroides.

Ojos: Para todos los trastornos. (21) **suprarrenales**; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (7) nuca; y además para caída de retina (8) ojos; (39), (40), (41) sistema linfático para cataratas, (1) cabeza en general para glaucoma; (1) cabeza en general; (8) por hipermetropía y miopía.

Orejas, para todos los trastornos: (9) orejas; (39), (49), (41) sistema linfático; (53) vértebras cervicales; y además para: **dolor de oído:** (1) cabeza en general; **inflamación de las trompas de Eustaquio:** (5) sien, trigémino; (21) suprarrenales; (13) paratiroides; **para otitis:** (13) paratiroides; **para zumbidos en los oídos:** (1) cabeza en general; (42) oído interno **para sordera.** ¡Usar zapatos cómodos!

Orzuelos: (39), (40), (41) sistema linfático; (8) ojo del lado correspondiente.

Paperas, parótidas: (39), (40), (41) sistema linfático; (45) amígdalas; (36) ovarios, testículos.

Paradontosis: (46) maxilar inferior; (47) maxilar superior, estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Parkinson, mal de: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (1) cabeza en general; (7) nuca; (13) paratiroides; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Piel, erupciones: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Piernas, hinchazón de: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (33) corazón y circulación; (39), (40), (41) sistema linfático.

Piernas, úlceras en las: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (15) estómago; (18) hígado; (19) vesícula biliar; intestinos del (25) al (31), puntos correspondientes al brazo.

Pies ardientes: Masaje completo de todas las zonas.

Pies y/o tobillos: Mano y/o pulso correspondiente.

Poliomielitis: Masaje general, insistiendo en (0) hipófisis.

Presión sanguínea, hipertensión o hipotensión: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (3) tronco cerebral; cerebelo. Para hipotensos también (42) oído interno.

Próstata, hinchazón, incontinencia: (50) próstata; (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga.

Pulgar torcido: (12) tiroides; (39), (40), (41) sistema linfático; insistiendo en la zona (41) entre el primer y el segundo metatarso.

Pulmonía: (14) pulmones, bronquios; (21) suprarrenales; (39), (40), (41) sistema linfático; (13) paratiroides. No deben masajearse las zonas de reflejo del hígado y de los intestinos hasta que la enfermedad esté en estado agudo.

Puntadas en el costado izquierdo: (34) bazo.

Quemaduras: Zona de reflejo de la parte del cuerpo u órgano afectado; (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (39), (40), (41) sistema linfático; (13) paratiroides.

Quistes: Zona de reflejo del órgano afectado; (39), (40), (41) sistema linfático; en caso de quistes ováricos, también (0) hipófisis.

Recto, trastornos de: (31), (52) intestino recto.

Resfrío: (6) nariz; (39), (40), (41) sistema linfático; eventualmente (14) pulmones, bronquios.

Respiración, dificultades de: (14) pulmones, bronquios; (3) tronco cerebral, cerebelo; (6) nariz; (33) corazón y circulación.

Reumatismo: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (13) paratiroides; estómago, intestinos y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31); zonas de reflejo correspondientes a las zonas del cuerpo afectado.

Riñones, cálculos en los: En ciertas ocasiones con el masaje es posible estimular a los riñones a eliminar los cálculos; tratarlos con prudencia, masajeando un pie solo, especialmente la zona (23) uréter, hasta que los cálculos hayan sido expulsados, masajear después el otro pie.

Riñones, trastornos de los: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (39), (40), (41) sistema linfático.

Rodillas, heridas y problemas en el menisco: (35) rodilla; masaje en el codo correspondiente.

Ronquera: (48) laringe; (45) amígdalas; (39), (40), (41) sistema linfático.

Salpingitis: (36) ovarios; trompas de Falopio en el pie derecho o izquierdo según el ovario afectado; (39), (40), (41) sistema linfático; (13) paratiroides.

Sangre, intoxicación de la: (39), (40), (41) sistema linfático.

Sinusitis, incluso purulenta: (2) senos frontales; (39), (40), (41) sistema linfático; (13) paratiroides.

Tendinitis: Zona correspondiente a la circulación dolorida, brazo por pierna y viceversa.

Testículos, estasis (estancamiento o aglomeración de sangre): (36) testículos; (39), (40), (41) sistema linfático.

Tos: (14) pulmones, bronquios; (39), (49), (41) sistema linfático; (13) paratiroides; (21) suprarrenales. ¡Usen zapatos cómodos!

Trombosis: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga. **Atención: Masaje sujeto a la aprobación del médico.**

Tumor: Zona de reflejo del órgano afectado; (39), (40), (41) sistema linfático; (45) amígdalas; (34) bazo.

Úlcera de duodeno: (15) estómago; (16) duodeno.

Úlcera de estómago: (15) estómago.
Uñas frágiles: (0) hipófisis; (13) paratiroides; estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Útero, prolapso y otras afecciones: (50) útero.

Vaginitis, ardor, pérdidas, pruritos: (51) vagina; (50) útero; (39), (40), (41) sistema linfático.

Várices: (21) suprarrenales; (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (53), (54), (55), (56) columna vertebral; (28), (29), (30) colon; (31) intestino recto; (18) hígado.

Vejiga, inflamación uréter: (22) riñones; (23) uréter; (24) vejiga; (39), (40), (41) sistema linfático.

Vejiga, necesidad de orinar con frecuencia: (50) útero, próstata; (24) vejiga.

Vértigo: (42) oído interno.

Vientre, dolores de: Estómago, intestino y órganos del metabolismo del (15) al (19) y del (25) al (31).

Los diferentes reflejos

Existen diversas categorías de reflejos, enumeramos aquí los principales:

Reflejo cutáneo: Resultante del contacto con la piel.

Reflejo subcutáneo: Producido por el contacto con capas más profundas.

Reflejo condicionado: Adquirido por la repetición.

Reflejo no condicionado: Innato, congénito.

Reflejo cruzado: El estímulo de un lado del cuerpo, determina una respuesta en el otro lado.

Reflejo de postura: Reflejo tónico que determina las contracciones musculares necesarias para el mantenimiento del equilibrio del cuerpo.

Reflejos antagonistas: Reflejos puestos en acción en diversos puntos de forma simultánea y que provocan efectos opuestos.

Reflejos aliados: Reflejos puestos en acción también en diversos puntos y de forma simultánea como los anteriores, pero que se refuerzan mutuamente.

Reflejo autónomo: En vez de recorrer el sistema nervioso central, los impulsos aferentes, dirigido hacia el centro, son dirigidos hacia ganglios pre vertebrales de donde las neuronas eferentes, dirigido hacia la periferia, los dirigen hacia la zona orgánica, muscular o glandular correspondiente. Además, no hay efecto cruzado. Los reflejos autónomos son de una gran complejidad y la ciencia hasta ahora sólo los comprende de una forma imperfecta. Sin embargo, el valor de sus efectos terapéuticos está ampliamente demostrado. Los reflejos autónomos son principalmente los que se ponen en juego por la reflexoterapia.

Cuidado con los "campos perturbadores"

Suele ocurrir, con relativa frecuencia, que el masaje del punto correspondiente al órgano de que se trata, no aporta ninguno de los efectos esperados. Entonces hay que buscar lo que se llama "campos perturbadores" que, por su efecto reverberante, impiden la acción directa. Este campo puede consistir en una hipersensibilidad, un choque emotivo; en esos casos hay que tratar en primer lugar los puntos correspondientes al sistema nervioso, con el fin de neutralizar el efecto perturbador. Puede que se trate también de una simple cicatriz, a la que se debe aplicar un masaje suave, si es posible, o al punto reflejo que la representa. Incluso puede ser un disfuncionamiento cualquiera, orgánico u hormonal, que vendría a desvirtuar el juego, y al que se neutraliza antes de que entre en acción una terapia más directa.

Por eso comprobarán, que para curar un dolor de garganta se le pedirá al paciente que actúe primero sobre el hígado, los riñones y la vejiga de la orina, y luego sobre la zona intestinal, antes de tocar el punto de reflejo directo.

Además, una de las grandes reglas de la técnica refleja es la de buscar siempre el punto-origen, en la práctica el más doloroso, aunque no parezca que está en relación directa con la molestia que hay que curar.

Resumiendo, podemos decir que por medio de la reflexología, se puede conseguir:

1) Mejorar la circulación sanguínea, tanto de forma local como a distancia.

2) Hacer que se disuelvan los sedimentos y residuos en el punto de origen de los bloqueos energéticos, que se perciben debajo de los dedos en forma de granulaciones o de cristales.

3) Liberar la energía a través del conjunto del organismo.

4) Normalizar así el funcionamiento orgánico y glandular, estimulándolo o inhibiéndolo, de acuerdo con las necesidades.

5) Obtener una tranquilidad, una relajación, física y mental, indispensable para el buen equilibrio general y para la salud. En efecto, está plenamente reconocido, que de un 75 a un 80 por ciento de los trastornos son debidos al estrés y a la tensión ocasionada por unas condiciones de vida antinaturales.

Importancia de una buena circulación sanguínea

La misión del aparato circulatorio consiste en llevar la sangre a la proximidad inmediata de todas las células. Una buena irrigación es vital para los órganos, ya que los cometidos desempeñados por la sangre son múltiples, y entre ellos los principales son:

1) La nutrición y la eliminación de los residuos celulares.
2) El aporte del oxígeno necesario, eliminando al propio tiempo el anhídrido carbónico.
3) La distribución del agua y de las sales por los tejidos.
4) El transporte de las hormonas y de los anticuerpos, sustancias de defensas.
5) La regulación de la temperatura del cuerpo. Cuando la irrigación sanguínea es defectuosa, el proceso de curación se ve muy retardado.

Resulta, pues, de importancia primordial la reactivación de la circulación siempre defectuosa, a nivel de los puntos reflejos dolorosos.

Un ejemplo que constituye una experiencia fácil de realizar

Se da masaje con cuidado a uno de los dedos del pie, por ejemplo, el gordo del pie derecho, y enseguida se podrá comprobar que el dedo de la mano correspondiente, el pulgar derecho en este caso, está más caliente que los otros, porque se encuentra mejor irrigado. Esta prueba tan sencilla nos demuestra la realidad de las correspondencias orgánicas.

Por dónde hay que empezar el masaje

Siempre se debe empezar el masaje por el pie izquierdo. El lado izquierdo es el polo magnético, receptor del cuerpo; es el que mejor transmite los impulsos y los estímulos a los órganos a los que van destinados.

Además, en el pie izquierdo es dónde se encuentran situados la mayoría de los puntos correspondientes al sistema linfático, cuya función importante consiste en impedir la diseminación por el organismo entero de las toxinas y bacterias que el masaje reflejo va a ayudar a que se eliminen.

El lado derecho del cuerpo es el lado eléctrico, activo, el que da, por oposición al izquierdo que recibe. Se ha podido comprobar que un masaje iniciado en el pie derecho, resultaba frecuentemente ineficaz, y eso en razón a la tendencia que tiene el polo positivo de rechazar los impulsos transmitidos por el masaje del pie. También es de suma importancia observar bien el rostro del paciente, porque nos va a proporcionar indicaciones muy valiosas referentes a su estado de salud.

Si al principio de la sesión, su rostro se muestra crispado, hay que empezar con algunas técnicas de relajación: respiración controlada, ligero masaje del plexo solar. Es importante que la persona se halle lo más relajada posible durante la sesión de reflexología; la menor crispación indica una zona dolorosa que el masajista debe recordar para tenerlo en cuenta en la programación de masajes futuros. También hay que prestar atención a la respiración del paciente; al cabo de unos minutos de masaje, observaremos por lo general que el ritmo respiratorio disminuye y que se regulariza, lo que indica una disminución de la tensión nerviosa.

La primera sesión debe ser ante todo una sesión de chequeo, es decir, que vamos a observar las diferencias de tonicidad de la piel (firme o blanda), de coloración y aprender a percibir en los dedos las

finas granulaciones indicadoras de sedimentos de ácido úrico, etc. Al mismo tiempo no hay que apartar la vista del paciente, pues las más leves muecas serán señales indicadoras de las zonas dolorosas y de la intensidad del dolor.

Así pues, esa primera sesión debe ser completa, y es importante que no dejemos ninguno de los puntos reflejos, so pena de correr el peligro de dejar de lado lo esencial.

Hay que actuar con precisión y recorrer el pie sistemáticamente, sin olvidar que siempre se debe empezar por el pie izquierdo. En primer lugar, es bueno dar masaje a la zona del plexo solar. Hay que tener cerca, a la vista, una lámina de las zonas reflejas, teniendo muy presente así mismo que éstas pueden variar ligeramente de un individuo a otro, y así el que tenga un estómago caído, comprobará que la zona refleja correspondiente, está también agrandada.

Se ha de tener cuidado de mantener el pie sin ejercer presión en un punto cualquiera en particular. Efectivamente, no es de desear que se estimulen al mismo tiempo varias zonas reflejas. Un poco de práctica tan solo bastará para que encontremos la posición ideal y que podamos conservar sin fatiga.

Después de haber recorrido cuidadosamente la zona del plexo solar, se pasa a la de la glándula tiroides. Esta zona es muy importante, ya que son muy pocas las personas que no sufren, más o menos, de un disfuncionamiento de esta glándula, tanto si funciona poco como demasiado. Debemos recordar bien que el masaje tiene una función de regulación y que, consecuentemente, es la misma tanto en uno como en otro caso.

Tras haber dado masaje a esas dos zonas, se pasa al pie derecho y se repite la operación. Es muy conveniente siempre alternar los masajes de un pie a otro, o se corre el peligro de un equilibrio de la circulación sanguínea y energética en las dos mitades derecha e izquierda del cuerpo. Luego se da a los dedos un masaje.

A continuación se vuelve otra vez al pie izquierdo y se aplica masaje al dedo gordo con mucho cuidado, pues corresponde a la cabeza, al cerebro y a los centros de regulación de gran importancia que se hallan allí.

También hay que tener cuidado de no olvidarse de ningún punto, desde arriba, cerca de la extremidad de la uña hasta la raíz del pulgar. Luego se pasa al pie derecho. Seguidamente corresponde el turno a los otros dedos del pie izquierdo, de los que hay que reconocer la parte carnosa. El dedo pequeño del pie izquierdo, resulta a veces muy sensible en las personas que sufren o han sufrido trastornos cardíacos, y no es raro que en el transcurso del masaje de ese punto, se sienta dolor al nivel del pecho, en la parte derecha.

Y después a las distintas zonas de las plantas de los pies. Se va descendiendo enseguida a lo largo de la línea externa del pie. Esta zona corresponde al nervio ciático. Se repite el mismo procedimiento en el otro pie. Se recorren luego sucesivamente las zonas de la planta del pie, yendo de los dedos al talón. Hay que insistir en los puntos dolorosos, respetando el orden siguiente: pulmones, estómago, bazo, páncreas, corazón, hígado, riñones y suprarrenales; y de allí se sigue a la uretra y se llega a la vejiga. Después se cambia de pie.

Vienen a continuación las zonas intestinales, para las que es importante seguir bien el esquema: Observemos que en este caso concreto, hay que empezar con el pie derecho, con el fin de seguir el colon ascendente, el colon transverso y luego continuar la segunda parte del colon transverso en el pie izquierdo, para volver a trabajar con el colon descendente hasta el recto y el ano. No hay que olvidar el intestino delgado, cuyo masaje sigue al de la vejiga.

Cuando hayamos terminado con las plantas de los pies, puede resultar provechoso un pequeño descanso para ambos. Después de un minuto o dos de relajación, se friccionan durante unos segundos las plantas de los pies con la palma de la mano, ya que ello procura una agradable sensación de tranquilidad.

Enseguida hay que pasar a la parte superior del pie, comenzando por las zonas situadas a cada lado del tendón de Aquiles, que podemos dar masaje de forma simultánea, con el pulgar por un lado y el índice y el dedo medio por el otro. Se dan masajes a todas las zonas que rodean al maléolo, empezando por la parte externa del pie, siguiendo bien los esquemas conocidos. El mismo masaje a la parte interna, y luego se cambia de pie. Se finaliza con las zonas de la parte de arriba del pie, y sin olvidarse de las zonas linfáticas. En último término hay que recorrer cuidadosamente la zona de la columna vertebral (vértebras cervicales, dorsales, lumbares, sacras y coccígeas) situada a lo largo de la cara interna del pie.

Además insistir en los puntos sensibles. Si se desea podemos terminar por una presión simultánea en los dos pies, en la zona del plexo solar, de acuerdo con la respiración del paciente y la del masajista; se presionan los puntos inspirando lentamente y se cede al tiempo que se espira. De esta forma ayudamos a regular el caudal energético liberado por el masaje en los diversos lugares del bloqueo del cuerpo. Este ejercicio se ha de repetir dos o tres veces.

Algunas técnicas sencillas para relajar al paciente antes de comenzar el masaje o al finalizarlo

1) Rotación del pie alrededor del tobillo, primero en un sentido y luego en el otro. Para ello se precisa sujetar bien la pierna con una mano, mientras que la otra hace trabajar al pie. Así se consigue una relajación de toda la pierna. Hay que trabajar despacio y con suavidad.

2) Masaje suave en el tobillo, practicado con las dos manos.

3) Con la parte interior y carnosa de la palma de la mano, se fricciona con suavidad la zona interna del pie correspondiente a la columna vertebral, desde el dedo gordo al talón.

4) Para relajar los músculos de la nuca y de los hombros, se mantiene inmóvil el pie con una mano, y con la otra se hace girar suavemente el dedo gordo varias veces, hacia un lado y hacia otro.

5) También se pueden dar golpecitos a la parte superior y a la planta del pie, con la palma de la mano para lo primero, y con el puño cerrado para la planta. Ciertamente, no es necesario recurrir a todas estas técnicas simultáneamente, ya que, por lo general, basta con alguna de ellas. Las otras pueden servir de distracción y como continuación del masaje de un punto especialmente doloroso, o como final de la sesión, y esto se recomienda para disipar ciertos recuerdos que pudieran resultar desagradables.

No hay "enfermedades" sino "enfermos"

La terapia a través del masaje zonal, como en todas las que forman parte de la "medicina alternativa", se basa en el presupuesto de que no hay "enfermedades" sino "enfermos". Esta definición, incluso, se amplía en el sentido de que por "hombre" se entiende al "psicosoma" entero. Puede parecer contradictorio, entonces, que se den indicaciones para enfermedades específicas: se ha hecho esto, esencialmente, porque es así en el lenguaje común; por otra parte, se notará que, en la mayoría de los casos la manera en que se afronta a la enfermedad (usando esta palabra como sinónimo de equilibrio alterado) es más bien la de la cura global; se intenta lograr de este modo con el masaje en

las zonas de reflejo de los distintos sistemas y aparatos, una respuesta de todo el organismo y una movilización de todos los recursos que permitan un armonioso refluir de la energía.

Las enfermedades graves e incurables

Agreguemos algunas notas especiales para referirnos a las enfermedades graves, con frecuencia incurables, con los tratamientos de que dispone la medicina occidental ortodoxa, y que señalamos ahora.

No pretendemos decir que el masaje zonal es la solución a situaciones tan graves, pero si proponemos la hipótesis de que favorece una movilización de las fuerzas curativas de la naturaleza en el organismo humano, nutridas de aquella energía vital que ningún microscopio ha logrado ver y que ningún laboratorio ha podido analizar y menos aún sintetizar. ***"La energía vital...con su maravillosa potencia transformadora de los movimientos de los constituyentes celulares en psiquismo celular y el influjo nervioso del cerebro en pensamiento, creación, arte, ciencia, voluntad, deseo, un psiquismo complejo, multiforme y multicolor, esta energía vital debe ponerse más allá de las formas energéticas latentes en la materia inanimada... Los biólogos y los médicos no disponen de medios capaces de aumentar la energía vital ni un solo ergio; ellos sólo pueden, como los jardineros, suprimir los obstáculos que se oponen al nacimiento de la energía vital. Restableciendo la libertad de las corrientes de oxígeno, abriendo las corrientes bloqueadas por los líquidos orgánicos, reconstituyendo las condiciones aptas para que fluya la libertad en las corrientes y en los humores, se creará el clima en el cual la energía vital desbloqueada se transformará, quizá en la libertad de espíritu".***

Es una cita correspondiente a los escritos de uno de los más importantes personajes de la medicina, Alexander Salmanoff.

Cáncer

Hed Masafret cuenta de una paciente suya a la que se le había diagnosticado cáncer de pecho.

Como quería consultar a más médicos antes de someterse a una intervención, empezó entre tanto, la terapia del masaje zonal en los pies. De este modo se le redujo rápidamente el nódulo, que por fin fue diagnosticado como un simple quiste, cuya extirpación se realizó sin inconvenientes, seguida por una óptima y pronta convalecencia. Masafret comenta que si la señora hubiera tenido un poco más de paciencia, seguramente la intervención no hubiera sido ni siquiera necesaria.

Diabetes

Leemos en el primer libro de Ingham:

"En el caso en que los pacientes estén recibiendo insulina, será bueno ponerlos sobre aviso sobre el hecho de hacerlo cuando el páncreas (volviendo a funcionar después del masaje) comienza a verter en la sangre una cantidad normal de insulina que va a agregarse a la que se inyecta vía hipodérmica. Entonces hace lo que el médico sugiere en caso de shock insulínico, o sea, ponerse inmediatamente azúcar en la boca". "He tenido sorprendentes resultados con este masaje en caso de diabetes, pero se necesita tiempo y paciencia. Como en toda enfermedad se encuentran personas que reaccionan más rápidamente que otras; por eso no deben desanimarse. El masaje zonal ha curado completamente a muchas personas. Si están usando insulina, continúen hasta que los resultados de los exámenes de laboratorio mejoren lo suficiente para conseguir una reducción gradual. El mismo médico prescribirá, ciertamente, una reducción de la cantidad de insulina, a medida que los resultados de los exámenes de laboratorio mejoren. La insulina no cura, es sólo una muleta para sostener aquello que es deficiente en

el sistema... muleta que no será ya necesaria, cuando el órgano esté nuevamente en condiciones de cumplir su función".

Epilepsia

Citamos nuevamente a Ingham: "Por informes recientes, avalados por autoridades médicas, sabemos que la epilepsia puede estar a menudo asociada a alguna forma de alergia. Sabiendo esto comprendemos el por qué de nuestro éxito en el alivio de personas afectadas por esta enfermedad... Quienes han estudiado este mal, opinan que el 85% de los enfermos de epilepsia, tienen trastornos en el colon". Siempre según Ingham, el masaje zonal puede ser muy útil para el diagnóstico de la epilepsia y de sus causas.

Carter refiere el caso de una joven de 24 años que había llegado a 27 ataques por noche. "Sus pies mostraron muchos puntos dolorosos. Después del primer tratamiento, en la noche tuvo un solo ataque. Sucesivos tratamientos llevaron a los ataques a un promedio de uno por semana, habiendo reducido incluso al mínimo sus medicinas; los tratamientos de uno de cada dos días, a uno por semana. Había reencontrado el camino de la salud.

Mal de Parkinson y esclerosis en placas

Bayly habla de una gran mejoría después de algunos meses de tratamiento en caso de esclerosis de una mujer de 30 años, curada con el masaje zonal. Cuenta también el caso de un hombre de 77 años, con mal de Parkinson: "Tenía todos los síntomas, era lento y rígido y debía ser ayudado para sentarse en una poltrona. Los tratamientos al principio fueron dos veces por semana, luego una sola vez. El gradual y constante mejoramiento le permitió retornar a su vida normal. Murió con más de 80 años sin que reapareciera la enfermedad".

Poliomielitis

Tanto Carter como Bayly han tenido buenos resultados con el masaje zonal, Bayly incluso en un caso de polio verificado 20 años antes. "Se puede sostener la hipótesis de que la parálisis que sigue a un ataque de poliomielitis se debe a la hipófisis dañada. El grave desequilibrio de esta glándula descompensa a las otras glándulas que están bajo su control".

Ciática

Aunque no es una enfermedad grave de por sí, la ciática es tremendamente dolorosa, de cura lenta y que puede tener varias causas: vértebras lumbares fuera de sitio, trastornos en otros órganos. Ingham relata óptimos y rápidos resultados obtenidos con el masaje de varias zonas. Carter curó con el masaje zonal a un oficial de marina que había recorrido todos los hospitales militares sin resultado.

Estos testimonios son una nota de esperanza y nosotros los invitamos a no tomarlos como ilusiones imposibles o, menos aún, como absurdas mentiras, sino a prestarles la debida atención y a creer en la posibilidad de una mejoría gracias a la utilización de masajes zonales. Se ha llegado a reconocer la influencia de una psiquis sobre el cuerpo, en un proceso negativo y destructivo. El sucesivo paso lógico es que todo pueda ser verdadero también en el proceso inverso, positivo y creativo.

En los Estados Unidos, por ejemplo, algunos médicos progresistas han avanzado mucho en las investigaciones en este sentido, poniendo en práctica técnicas de toma de conciencia, de meditación y de visualización de imágenes mentales que, realizadas por el enfermo, parece que hasta revierte el

proceso de proliferación de las células. En la clínica del doctor Irving Oyle en California, la primera pregunta que se hace al paciente es: "¿Por qué te has permitido enfermarte?".

En su libro The Healing Mind, Oyle dice: "Parece razonable preguntar que, si podemos enfermarnos fisiológicamente respondiendo en forma inadecuada a un estrés psicológico, quizá podamos curarnos aprendiendo a controlar la respuesta fisiológica". Y continúa: "Propongo la hipótesis de que nosotros, seis hermanos, podemos retornar el control del comportamiento de nuestro cuerpo".

En la mitología hindú, el azar del universo se concibe como una alternativa de períodos de actividad y expansión, y de reposo y contracción: la respiración del cosmos. Entre un ciclo y otro Vishnu descansa; en esta representación, aproximadamente de 1760. El es simbolizado en su triple aspecto: como a sí mismo, como la serpiente que forma su lecho y como el océano cósmico en el cual ambos floran. En una escena tan altamente simbólica, el masaje en los pies se presenta a su vez como símbolo de regeneración: Vishnu recrea sus fuerzas para el sucesivo período de actividad y expansión del universo.

El ácido úrico y las sustancias de desasimilación

El ácido úrico, producto de degradación de las proteínas nucleares, ácidos nucleicos, es eliminado normalmente por la orina a razón de 0,5 a 1gr. al día. Hemos de saber que los riñones, juntamente con los pulmones, son los órganos excretores más importantes. Por otra parte, en la medicina china, se dice con frecuencia que "el hígado es el primer corazón, los riñones el segundo y el corazón el tercero", lo que destaca la importancia que se da a estos órganos. Los riñones elaboran la orina al retirar del plasma sanguíneo las sustancias que se encuentran en exceso; por lo tanto dos funciones intervienen: la regulación y la excreción. De esta manera se eliminan constantemente los productos de desecho del metabolismo; además de la urea y del ácido úrico, estas sustancias son la creatinina, los fosfatos, los sulfatos, los nitratos y los fenoles. Estas sales forman cristales que se encuentran en el sedimento de la orina.

Se debe vigilar la alimentación

La acumulación de esas sustancias en los líquidos biológicos, sobre todo en la sangre y en la linfa, da origen a graves alteraciones; y casi todas las lesiones renales disminuyen la capacidad del riñón para depurar la sangre; esas anomalías provocan, por lo tanto, una acumulación de productos metabólicos de desecho en los líquidos biológicos, así como una disminución de regulación de la composición hidro electrolítica de dichos líquidos. La insuficiencia renal determina una rápida elevación de las concentraciones de urea, de ácido úrico y de creatinina, que pueden alcanzar niveles diez veces superiores a lo normal. Si la insuficiencia es importante, puede llevar hasta el estado de coma e incluso a la muerte, si es completa dicha insuficiencia.

Por ser de interés para todos, conviene que subrayemos aquí la importancia de una alimentación sana, es decir, lo más conforme posible con nuestras necesidades reales, que son más cualitativas que cuantitativas. Si la alimentación resulta excesivamente rica con relación a nuestras capacidades de asimilación y de eliminación, es decir, demasiado abundante o demasiado artificial, los riñones poco a poco darán señales de una ligera insuficiencia debido a la sobrecarga orgánica, y los líquidos biológicos se cargarán cada vez más de esas sustancias no eliminadas. Estas, entonces, van a depositarse en los vasos sanguíneos y linfáticos, sobre todo en las extremidades, causando una obstrucción a la circulación normal de esos fluidos, y provocando diversas molestias y trastornos, entre los cuales la artrosis es ciertamente la más frecuente.

De manera que eso lo percibimos en forma de cristales y de sedimentos diversos en los dedos cuando practicamos un masaje reflejo. El sedimento se disuelve en forma progresiva y se pone de nuevo en circulación por los líquidos orgánicos, antes de que éstos sean filtrados por los riñones. No nos hemos

de asombrar, pues, si al cabo de algunas sesiones, la orina se vuelve sucia y turbia, cargada de esas sustancias hasta entonces acumuladas; más bien nos debemos alegrar por ello, y aumentar la cantidad de agua que bebemos cada día, empleando con preferencia las aguas más puras y las menos mineralizadas, con el fin de facilitar el lavado orgánico que llevan a cabo los riñones.

Una alimentación equilibrada

Una alimentación sana es rica en frutas, legumbres, cereales completos, sobre todo el arroz y huevos. Es una medida de prudencia no abusar de la carne, y eliminar los embutidos, la carne de cerdo, de caballo, de caza, el hígado de ternera (excepto si el animal se ha criado de manera sana), que contienen abundantes toxinas. La leche que procede de vacas a las que se hace que adquieran carne de forma artificial, y que se alimentan de idéntica manera, no puede dejar de estar cargada de sustancias tóxicas no eliminadas por los órganos normales de excreción. Los productos lácteos, incluyendo en ellos los quesos, yogures, etc. no los hemos de clasificar como alimentos sanos, a pesar de la publicidad que se les hace. El abuso de ellos ocasiona, por otra parte, una acidificación del organismo, desastrosa para la salud, y que favorece un estado general de desmineralización. La leche, ciertamente, es rica en calcio, pero se necesita además poderla asimilar... y no perder por eso mismo, la de su propio organismo, cosa que ocurre por lo general; el ser humano no debería consumir otra clase de leche que la de madre, y eso sigue siendo válido para los niños que han superado la edad de la lactancia.

El respeto por una alimentación sana es primordial para el mantenimiento de un buen estado de salud, y el retorno progresivo a la normalidad en caso de enfermedad. Las leyes que rigen la salud son sencillas y no dependen tanto de los remedios milagrosos, como del simple respeto a las leyes de la vida.

¿A qué ritmo se han de suceder las sesiones?

Tampoco en esto podemos aplicar una regla general, pues sólo se dan casos particulares. Sin embargo, podemos decir que por término medio, bastan dos sesiones a la semana, pero si el paciente se encuentra fatigado, hay que reducir el ritmo a una semanal. Y ello no es obstáculo, por otra parte, para que utilicemos o hagamos utilizar diariamente y durante cinco minutos, una tabla para pisar o una botella para rodar, pues eso acelerará los buenos resultados. En caso de enfermedades o molestias fuertes, como puede ser la gripe, anginas, fiebre, dolor de cabeza, problemas digestivos, etc. se pueden practicar varios masajes en el mismo día, con la condición de que sean breves. Empezaremos dando un masaje general, y luego se trabajarán los puntos especialmente afectados durante dos o tres minutos, y eso varias veces al día. Por ejemplo, una fiebre resiste poco tiempo al masaje de reflejo correspondiente a la glándula pituitaria, situada en el dedo gordo del pie.

En cuanto al número de sesiones que se precisan, todo depende de la rapidez con que el organismo vaya recuperando la normalidad. Tampoco en esta cuestión es posible formular generalización alguna, los resultados se irán comprobando con la desaparición progresiva de los sedimentos cristalinos y de las zonas blandas del pie.

¿Es aconsejable el reposo después de una sesión?

La respuesta es, evidentemente, que sí. Lo ideal sería dormir una hora o dos después de la sesión. Toda actividad intensa reducirá a la nada o casi nada, el beneficio del masaje. Así que nos hemos de esforzar en respetar por lo menos un reposo de un cuarto de hora tras cada sesión; eso es necesario. Asimismo, nosotros hemos de percatar bien, de que la reflexoterapia no es una panacea; la forma de alimentarse, la manera de vivir y pensar, ejercen una influencia preponderante sobre la salud. Si se conservan los hábitos mal adquiridos, incluso el mejor de los tratamientos sólo nos proporcionará un alivio pasajero, y no una verdadera curación.

Por dónde hay que comenzar a dar masaje y pautas a seguir

Siempre hay que empezar por el ***pie izquierdo*** que es el pie donde está el polo magnético receptor del cuerpo; el pie derecho es el lado eléctrico, activo, el que da, por oposición al izquierdo que recibe.

Primera zona a tratar: plexo solar (20), seguido de glándula tiroides (12); pasar al ***pie derecho*** y dar masaje a las mismas zonas, de nuevo volver al ***pie izquierdo*** y dar masaje al dedo gordo con mucho cuidado; luego se pasa al ***pie derecho*** y se masajea el dedo gordo; volver al ***pie izquierdo*** y masajear los otros dedos y después a las distintas zonas de las plantas de los pies, se desciende por la zona del nervio ciático, zona externa del pie izquierdo y luego derecho; luego respetando el orden siguiente: ***pie izquierdo*** pulmones, estómago, bazo, páncreas, corazón, hígado, riñones y suprarrenales, y de allí se sigue a la uretra y se llega a la vejiga. Después se cambia de pie, a continuación intestino, en este caso concreto, hay que empezar con el ***pie derecho*** con el fin de seguir el colon ascendente, el colon transverso y luego continuar la segunda parte del colon transverso en el ***pie izquierdo*** para volver a bajar al colon descendente hasta el recto y el ano.

No hay que olvidar al intestino delgado, cuyo masaje sigue al de la vejiga. Aquí hacer un pequeño descanso de 1 ó 2 minutos y seguidamente dar un masaje de fricción en toda la planta para recibir tranquilidad. Pasar luego a la parte superior del pie, comenzando por las zonas situadas a cada lado del tendón de Aquiles, que podemos masajear simultáneamente con el pulgar por un lado y el índice y el dedo medio por el otro. Se da masaje a todas las zonas que rodean el maléolo, empezando por la parte externa del pie, siguiendo los esquemas conocidos. El mismo masaje a la parte interna y luego se cambia de pie.

Se finaliza por las zonas de arriba del pie, y sin olvidarse de las zonas linfáticas. En último término la zona de la columna vertebral (vértebras cervicales, dorsales, lumbares, sacras, coccígeas), debemos insistir en los puntos sensibles.

Podemos terminar por una presión simultánea de los dos pies en la zona del plexo solar, de acuerdo con la respiración del paciente y la del masajista; se presionan los puntos inspirando lentamente y se cede al tiempo que se espira. De esta forma ayudamos a regular el caudal energético liberado por el masaje en los diversos lugares de bloqueo del cuerpo, se puede repetir 2 ó 3 veces este ejercicio.

ANEXOS PARA CONSULTA

FICHA DEL PACIENTE DE REFLEXOLOGIA

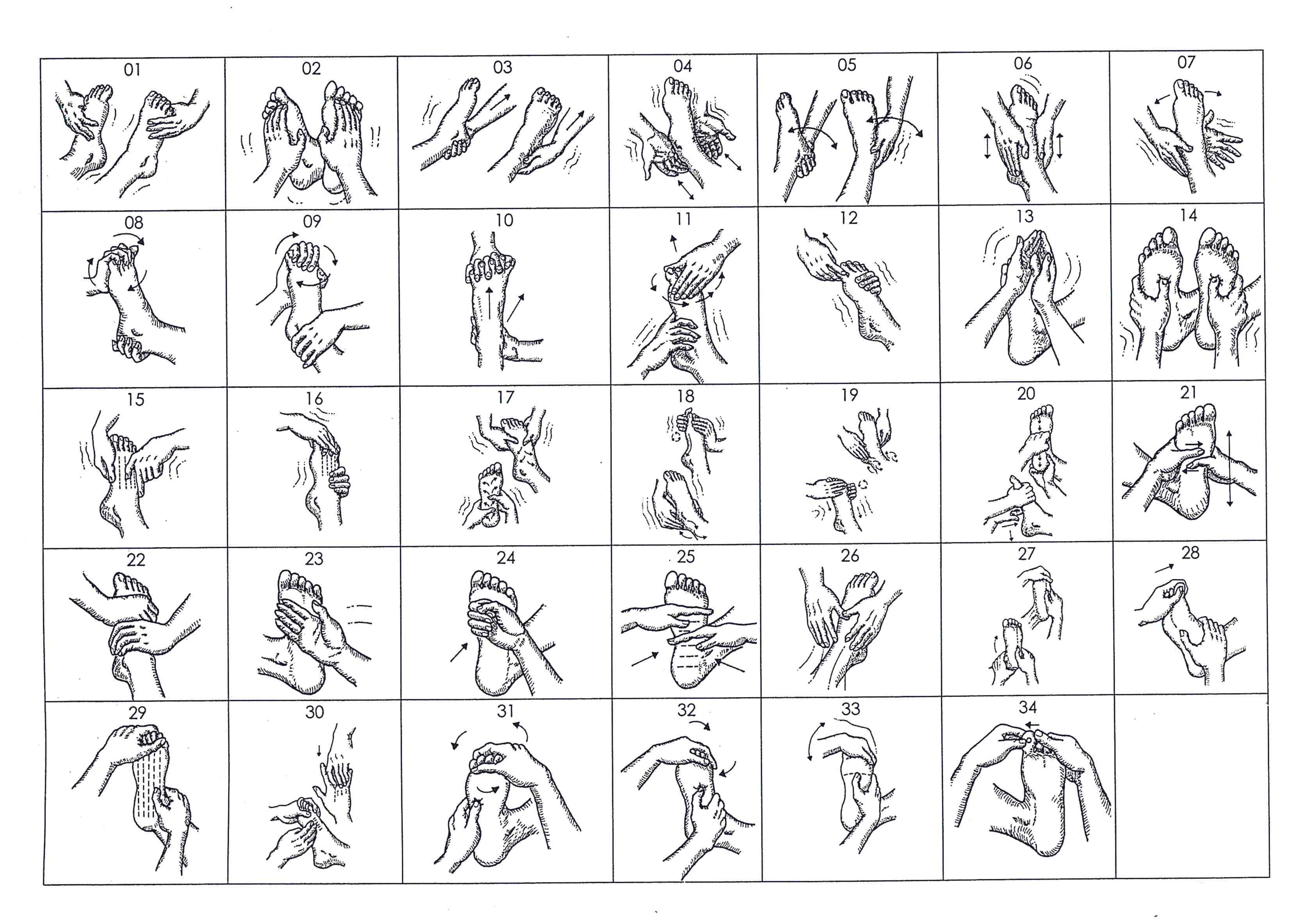
Nombre y apellido			
Dirección			
Teléfono		**Edad**	
Ocupación			
Correo electrónico			
Fecha de nacimiento			
Enfermedades actuales			
Operaciones			
Antecedentes familiares			
Hábitos alimenticios			

ZONAS AFECTADAS: (detectadas por presión y comentarios del paciente)

Cabeza (SNC)		**Senos para nasales**		**Pituitaria**		**Ojos**	
Oídos		**Trapecio, hombros, cuello y nuca**		**Nariz**		**Garganta**	
Amígdalas		**Faringe**		**Laringe**		**Pecho**	
Diafragma		**Bronquios y pulmones**		**Tiroides**		**Paratiroides**	
Plexo solar		**Suprarrenales**		**Riñón**		**Uretra**	
Vejiga		**Estómago**		**Duodeno**		**Páncreas**	
Intestino grueso		**Intestino delgado**		**Corazón**		**Bazo**	
Ganglios linfáticos		**Útero**		**Ovarios**		**Testículos**	
Próstata		**Cervicales**		**Dorsales**		**Lumbares**	
Sacro-coxis		**Hombros**		**Codos**		**Rodilla**	
Cadera		**Nervio ciático**					

OBSERVACIONES		
Primera sesión		
TRATAMIENTO		

Anexar a esta ficha el mapa reflexológico con las marcas de las zonas afectadas.

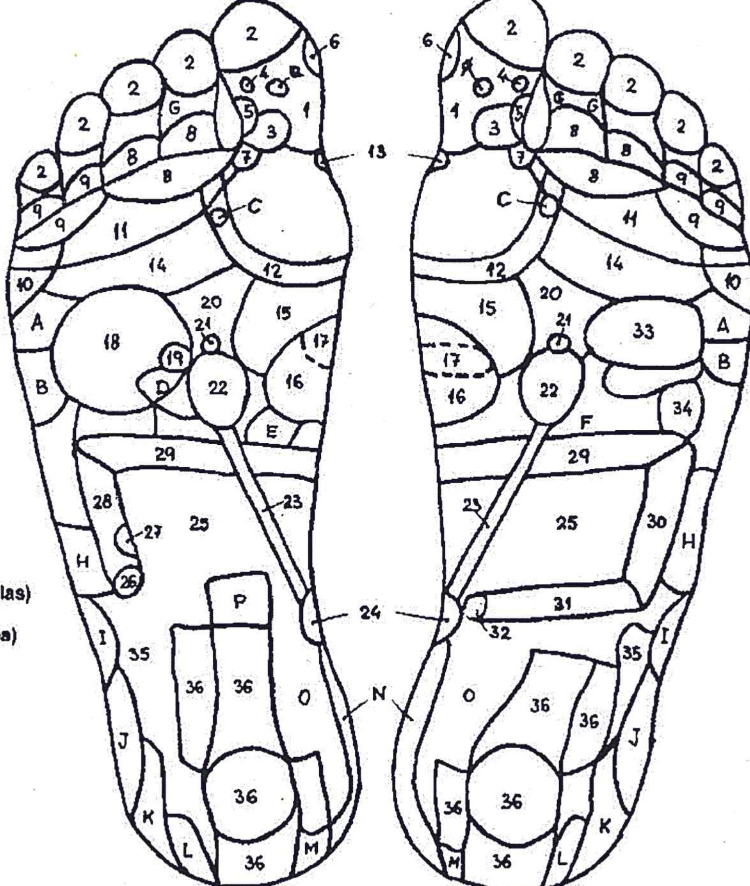

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34

MASAJE ZONAL

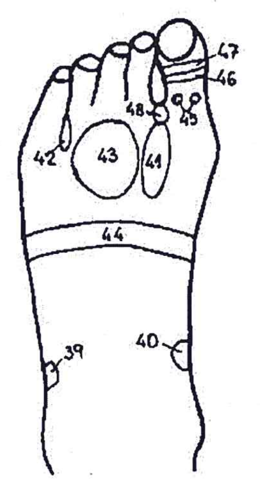

DE ALTO VALOR TERAPEUTICO

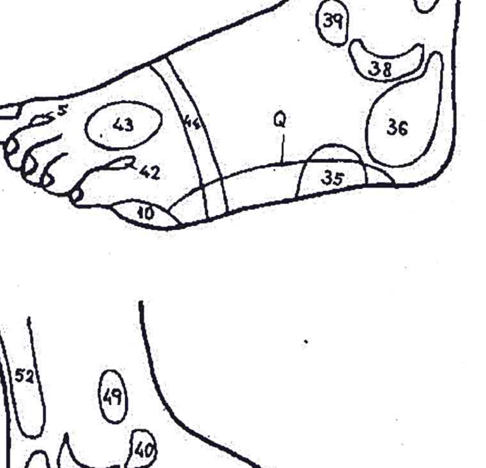
- Comenzar por el pie izquierdo (mínimo 10 min. en cda pie)
- Al notar puntos dolorosos, dar masajes suaves de 1 min.

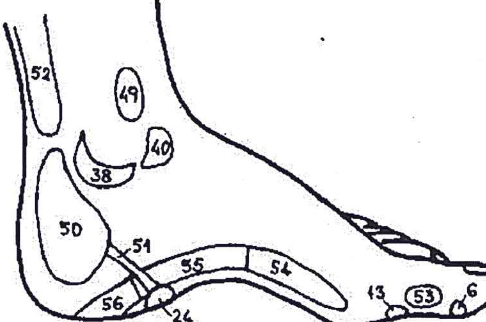
0 Hipófisis (Pituitaria)
1 Cabeza en general
2 Senos frontales
3 Bulbo raquídeo, Cerebelo
4 Epífisis
5 Sién, Trigémino
6 Nariz
7 Nuca
8 Ojos
9 Oídos
10 Hombro
11 Trapecio
12 Tiroides
13 Paratiroides
14 Pulmones, Bronquios
15 Estómago
16 Duodeno
17 Páncreas
18 Hígado
19 Vesícula biliar
20 Plexo solar
21 G.Suprarenales
22 Riñón
23 Ureter
24 Vejiga
25 Intestino delgado
26 Apéndice
27 Válvula Ileo Cecal
28 Colon ascendente
29 Colon transverso
30 Colon descendente
31 Intestino recto
32 Ano
33 Corazón, Circulación
34 Bazo
35 Rodilla
36 Ovarios, Testículos
37 Bajo vientre
38 Cadera
39 G.Linfáticas (Cabeza, Torax, Axilas)
40 G.Linfáticas (Abdomen)
41 Cisterna linfática (Torax, Tráquea)
42 Oido interno (Equilibrio)
43 Seno / Pecho
44 Diafrajma
45 Amígdalas
46 Maxilar inferior
47 Maxilar superior
48 Laringe, Tráquea
49 Ano
50 Útero, Próstata
51 Vagina/Pene, Uretra
52 Intestino recto, Hemorroides
53 Vértebras cervicales
54 Vértebras dorsales
55 Vértebras lumbares
56 Vértebras sacras y cixígeas



A Clavícula
B Esternón
C Timo
D Pleura
E "Parto"
F Costillas
G Boca
H Ilíaco
I Muslo
J Rodilla
K Pierna
L Pies
M Coxis
N Sacro
O Plexo hipogástrico
P Ileo
Q Nervio ciático

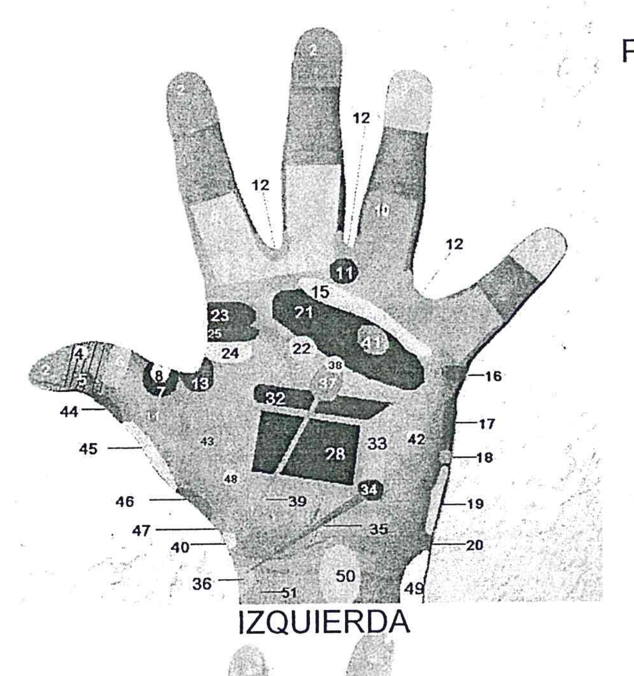


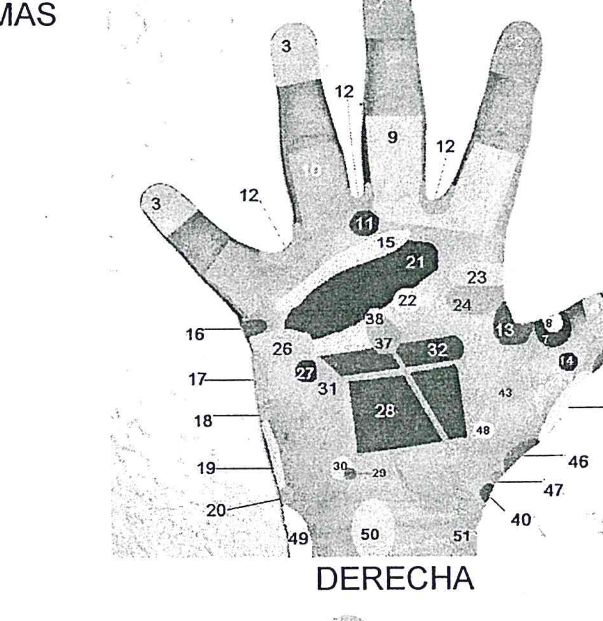




REFLEXOLOGÍA DE LA MANO

PALMAS



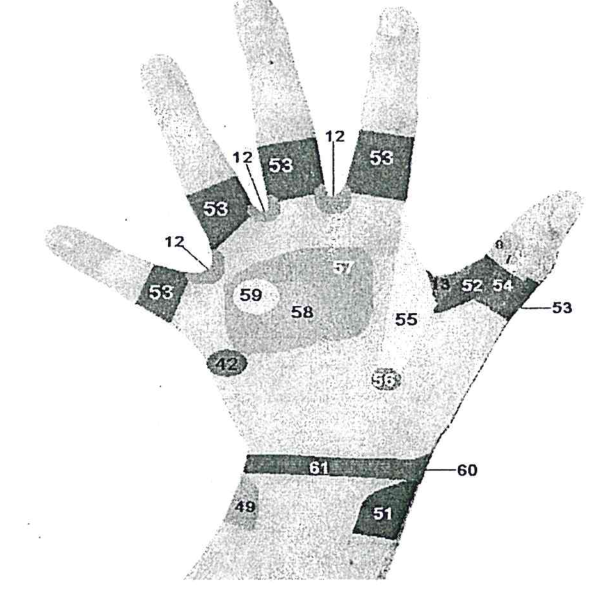


IZQUIERDA

DERECHA

FRENTE

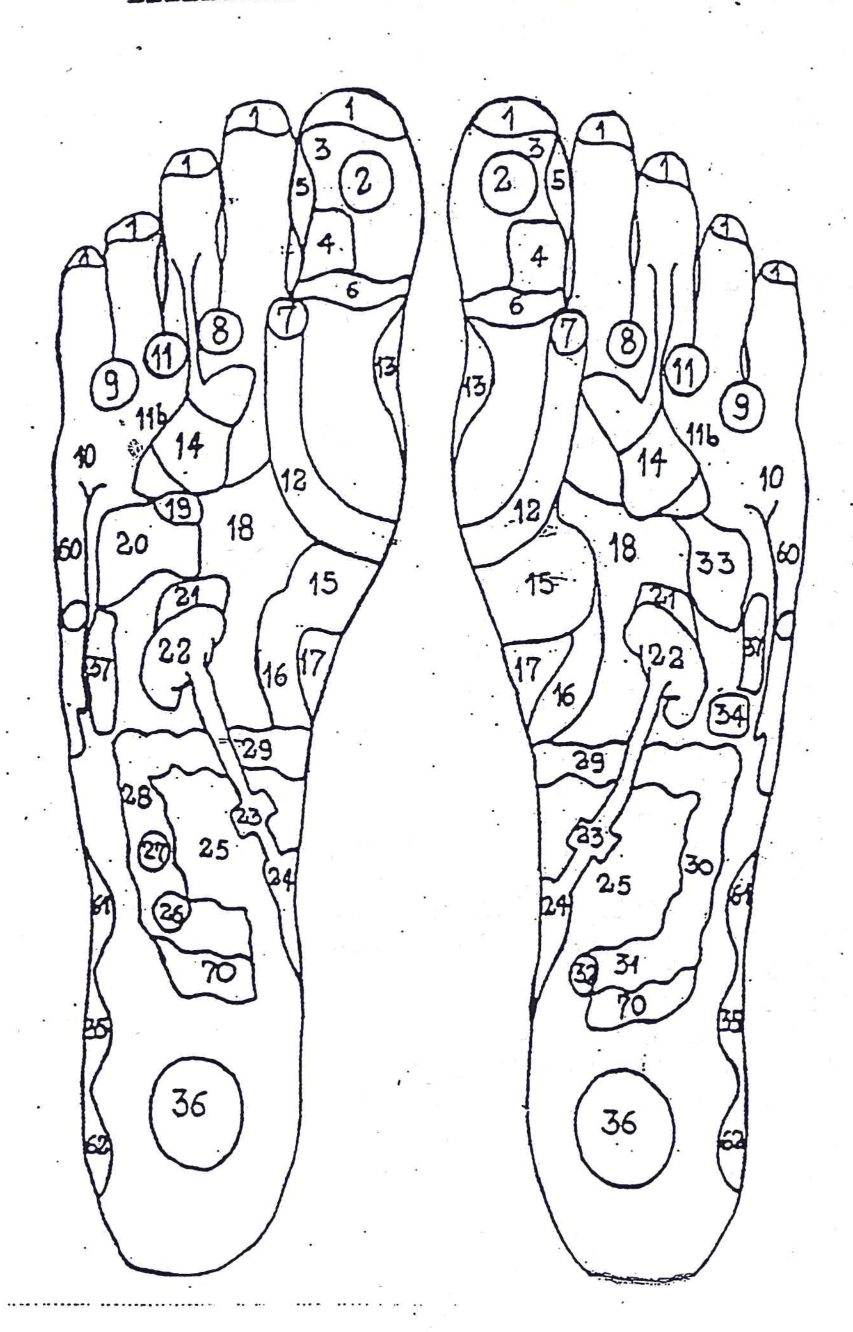




1.- CABEZA
2.- SENOS FRONTALES
3.- SENOS MASTOIDES
4.- GLÁNDULA PINEAL
5.- GLÁNDULA PITUITARIA
6.- NUCA
7.- CARA, TRIGEMINO
8.- NARIZ
9.- OJO
10.- OIDO
11.- OIDO INTERNO
12.- GLANDULA LINFATICA SUPERIOR
13.- GLANDULA LINFATICA INFERIOR
14.- AMIGDALAS
15.- MUSCULO TRAPEZOIDE
16.- HOMBRO, MUÑECA
17.- BRAZO
18.- CODO, RODILLA
19.- PIERNA
20.- CANILLA, CADERA
21.- PULMONES, BRONQUIOS
22.- PLEXO SOLAR, DIAFRAG.
23.- ESTOMAGO
24.- DUODENO
25.- PANCREAS
26.- HIGADO
27.- VESICULA
28.- INTESTINO DELGADO
29.- APENDICE
30.- VALVULA ILEOCECAL
31.- COLON ASCENDENTE
32.- COLON TRANSVERSAL
33.- COLON DESCENDENTE
34.- ASA SIGMOIDEA DEL COLON
35.- RECTO
36.- ANO
37.- RIÑON
38.- GLANDULA SUPRARRENAL
39.- URETER
40.- VEJIGA
41.- CORAZON
42.- BAZO
43.- TIROIDES PARATIROIDES
44.- V. CERVICALES
45.- V. DORSALES
46.- V. LUMBARES
47.- V. SACROCOXÍGEAS
48.- NERVIO CIATICO
49.- OVARIO, TESTICULO
50.- ZONA PELVIANA
51.- UTERO, PROSTATA
52.- BOCA
53.- DIENTES, MANDIBULAS
54.- NARIZ INTERNA
55.- GARGANTA, LARINGE, TRAQUEA
56.- BRONQUIOS
57.- PULMONES, BRONQUIOS
58.- SENOS, PECHO
59.- CIRCULACION, PRESION
60.- INGLE
61.- TROMPAS UTERINAS, CANALES DEFERENTES

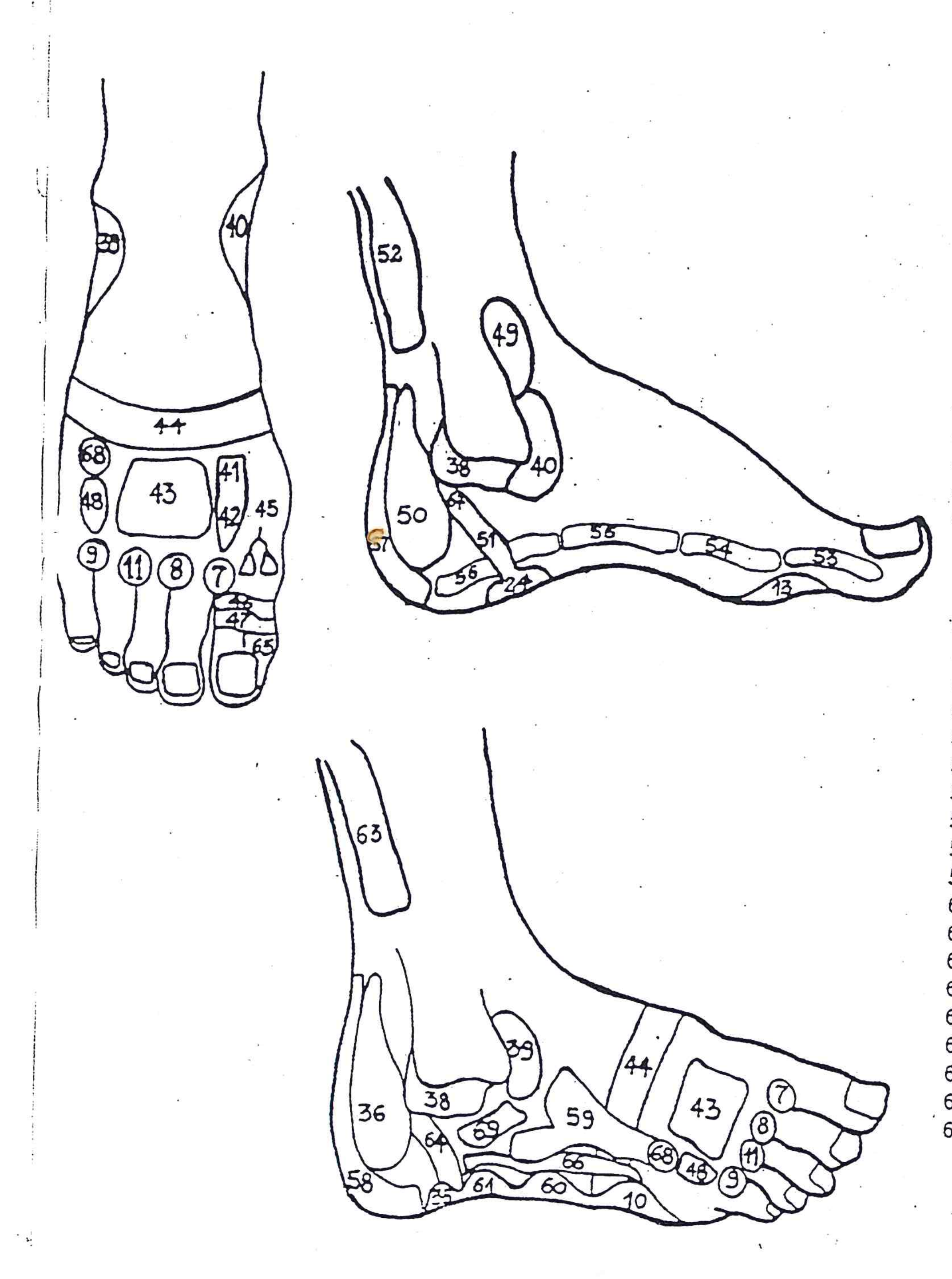
Durante el masaje tomar ½ Litro de agua caliente, dos (2) veces por día.-

PIE DERECHO PIE IZQUIERDO



ZONAS DE REFLEJOS

1-LOS SENOS FRONTALES (IZQ)(DER)
2-LA HIPOFISIS CEREBRAL O GLANDULA PITUITARIA
3-LOS HEMISFERIOS CEREBRALES (IZQ)(DER)
4-EL CEREBELO Y MEDULA OBLONGA
5-LAS SIENES (IZQ)(DER) Y GLANDULA PINEAL
6-EL CUELLO (IZQ)(DER)
7-LA GARGANTA (IZQ)(DER)
8-LOS OJOS (IZQ)(DER)
9-LAS OREJAS, LOS OIDOS (IZQ)(DER)
10-LOS HOMBROS (IZQ)DER), LOS TRAPECIOS
11-LA NUCA Y EL OCCIPITAL
12-LA GLANDULA TIROIDES
13-LA GLANDULA PARATIROIDES
14-LOS PULMONES Y LOS BRONQUIOS (IZQ)(DER)
15-EL ESTOMAGO
16-EL DUODENO
17-EL PANCREAS
18-EL PLEXO SOLAR
19-LA VESICULA BILIAR
20-EL HIGADO
21-LAS GLANDULAS SUPRARRENALES (IZQ)(DER)
22-LOS RIÑONES (IZQ)(DER)
23-LOS URETERES (IZQ)(DER)
24-LA VEJIGA (IZQ)(DER)
25-EL INTESTINO DELGADO
26-EL CIEGO Y APENDICE VERNIFORME (DER)
27-LA VALVULA DEL CIEGO Y EL ILEON (DER)
28-EL COLON ASCENDENTE (DER)
29-EL COLON TRANSVERSO(DER)(IZQ)
30-EL COLON DESCENDENTE (IZQ)
31-EL RECTO (IZQ)
32-EL ANO (IZQ)
33-EL CORAZON (IZQ)
34-EL BAZO(IZQ)
35-LAS RODILLAS (IZQ)(DER)
36-LOS TESTICULOS, LOS OVARIOS (IZQ)(DER)
37-ZONA DE NEUROSIS
60-BRAZO Y ARTICULACION DEL CODO
61-LUMBAGO
62-MUSLO
70-HERNIA INGUINAL.



7-LA GARGANTA
8-LOS OJOS
9-LAS OREJAS. LOS OIDOS
10-LOS HOMBROS
11-LA NUCA Y NERVUO OPTICO
13-LA GLANDULA PARATIROIDES
24-LA VEJIGA
35-LAS RODILLAS
36-LOS TESTICULOS . LOS OVARIOS
38-LAS ARTICULACIONES DE LA CADERA
39-GANGLIOS LINFATICOS SUPERIORES
40-GANGLIOS LINFATICOS DEL VIENTRE
41-GANGLIOS LINFATICOS DEL TORAX
42-EL ESOFAGO. DISFONIA
43-EL TORAX. LAS MAMAS
44-EL DIAFRAGMA
45-LAS AMIGDALAS
46-EL MAXILAS SUPERIOR
47-EL MAXILAR INFERIOR
48-EL EQUILIBRIO
49-LA INGLE
50-EL UTERO. LA PROSTATA
51-LA VAJINA. EL PENE. LA URETRA (URETRITIS)
52-EL ANO
53-LAS VERTEBRAS CERVICALES
54-LAS VERTEBRAS DORSALES
55-LAS VERTEBRAS LUMBARES
56-EL SACRO Y EL COXIS
57-LADO POSTERIOR DEL COXIS
58-LADO ANTERIOR DEL COXIS
59-OMOPLATO O ESCAPULA
60-EL BRAZO Y LA ARTICULACION DEL CODO
61-LUMBAGO
63-PARA CALMAR DOLOR MENSTRUAL
64-CONDUCTO DEL EPIDIDIMO. TROMPAS DE FALOPIO
65-LA NARIZ
66-ZONA DE CIATICA
67-CUELLO DE UTERO
68-HIGADO(DER) (IZQ) CORAZON
69-APENDICITIS (DER).